

शांति सरोवर रिट्रीट सेंटर में 'अब्दुल कलाम्स कन्वेंशन 2020' का आयोजन

देश के विकास के लिए शांति सबसे बड़ी शर्त : उपराष्ट्रपति

हेदराबाद-तेलंगाना। ब्रह्माकुमारीज के शांति सरोवर रिट्रीट सेंटर में कलाम्स इंस्टीट्यूट ऑफ यूथ एक्सीलेंस द्वारा 'अब्दुल कलाम्स कन्वेंशन 2020' का आयोजन किया गया। जिसमें विभिन्न कॉलेजों एवं स्कूल के 2500 से अधिक युवाओं और बच्चों की उत्साहपूर्ण भागीदारी रही।

इस अवसर पर भारत के उपराष्ट्रपति एम. वेंकैया नायडू ने युवाओं का आह्वान करते हुए एक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने और एक नया भारत बनाने का प्रयास करने को कहा जो गरीबी, भेदभाव, असमानता, भ्रष्टाचार और भूख से मुक्त हो। उन्होंने युवाओं से आग्रह किया कि वे हिंसा को बढ़ावा देने वालों का समर्थन न करें। शांति, देश के विकास के लिए सबसे बड़ी शर्त है। लोकतंत्र में हिंसा की कोई गुंजाइश नहीं है। नायडू ने युवाओं से भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, परंपराओं और सदियों पुरानी सभ्यता के मूल्यों की रक्षा करने का आग्रह किया। उपराष्ट्रपति ने सार्वजनिक जीवन में नैतिकता की आवश्यकता के बारे में बात करते हुए लोगों से ऐसे प्रतिनिधियों का चुनाव करने को कहा जिनके पास चरित्र, अच्छा आचरण, क्षमता



कार्यक्रम के दौरान माननीय उपराष्ट्रपति वेंकैया नायडू को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए शांति सरोवर की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कुलदीप दीदी।

और योग्यता हो। उन्होंने पूर्व राष्ट्रपति श्री डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम को अपने श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए कहा कि डॉ. कलाम इस बात के एक ज्वलंत उदाहरण थे कि एक इंसान अपनी इच्छाशक्ति, दृढ़ता, कड़ी मेहनत, अनुशासन व समर्पण भाव के माध्यम से अपने जीवन को आकार दे सकता है। उन्होंने एक समृद्ध भारत का सपना देखा तथा देश भर के छात्रों से मिलकर

उपराष्ट्रपति ने कहा...

- युवा, हिंसा को बढ़ावा देने वालों का समर्थन न करें
- लोकतंत्र में हिंसा की कोई गुंजाइश नहीं
- चरित्रवान एवं योग्य प्रतिनिधियों का करें चुनाव
- युवाओं से एक नया भारत बनाने का किया आग्रह
- युवा, सामाजिक बुराइयों के खिलाफ लड़ाई में रहें आगे
- पर्यावरण और प्रकृति की रक्षा का नेतृत्व करें युवा

राष्ट्रीय विकास के लिए युवा मन को प्रज्वलित करने हेतु एक मिशन शुरू किया। डॉ. कलाम को एक असाधारण वैज्ञानिक, दूरदर्शी नेता, भावुक शिक्षक और एक दयावान इंसान बताते हुए नायडू ने कहा कि उन्होंने भारतीय युवाओं को उच्च लक्ष्य रखने, बड़े सपने देखने और अपने लक्ष्य प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत करने को प्रेरित किया। इसके साथ ही नायडू ने युवाओं को सामाजिक बुराइयों

जैसे जाति और लिंग भेदभाव आदि के खिलाफ लड़ाई में सबसे आगे रहने तथा पर्यावरण और प्रकृति की रक्षा करने का नेतृत्व करने को कहा। शांति सरोवर की निदेशिका ब्र.कु. कुलदीप दीदी ने सभा को सम्बोधित करते हुए कहा कि युवाओं को अपनी सोच में सदा उमंग-उत्साह बनाये रखना चाहिए। परिस्थितियां आने पर अपने लक्ष्य से भटकना नहीं चाहिए। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान में लाखों ऐसे युवा हैं जिन्होंने स्वप्न देखा है भारत को फिर से दैवी साम्राज्य बनाने का, जहाँ सुख, शांति, समृद्धि की प्रचुरता होगी। अगर हमें इस स्वप्न को साकार करना है तो हमें अपनी क्षमताओं को जानना, समझना और उसे सही दिशा में विकसित करना होगा। इस अवसर पर राज्यपाल महोदया तमिलिसाई सौंदरराजन, डी.आर. डी.ओ. के चेयरमैन डॉ. सतीश रेड्डी, कलाम इंस्टीट्यूट ऑफ यूथ एक्सीलेंस के इंडियन फाउण्डर नरेश, कलाम इंस्टीट्यूट ऑफ यूथ एक्सीलेंस के ट्रस्टी पिडिकिती भोपाल, तेलंगाना मानवाधिकार के चेयरमैन जस्टिस चंद्रइथ्या, गांधी ग्लोबल फैमिली के चेयरमैन डॉ. गुन्ना राजेन्द्र रेड्डी सहित गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

विशेषज्ञा शिवानी ने सिखाया 'सेलिब्रेट एवरी मोमेन्ट' का तरीका



विजयवाड़ा-आ.प्र.। जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा राजयोगिनी ब्र.कु. शिवानी के शहर आगमन पर 'ए' कन्वेंशन सेंटर में 'सेलिब्रेट एवरी मोमेन्ट' विषय पर वी.आई.पी.जे. के लिए कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य वक्ता ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. शांता दीदी, नेताम रघुराम, पूर्व एक्साइज स्टेट मिनिस्टर, रमना कुमार, आई.पी.एस., स्टेट इनफॉर्मेशन कमिश्नर, पूर्व जस्टिस वी.ईश्वरैया, भार्गव जी, एजुकेशन रेगुलेटरी एंड मॉनिटरिंग कमिशन चेयरमैन, एम.डी., कन्वेंशन सेंटर, एम.मुरलीकृष्णा, एम.डी., फॉर्च्यून मुरली पार्क, शैलेश जैन, अध्यक्ष, गुजराती समाज, आ.प्र. सहित हजार से अधिक वी.आई.पी.जे. शरीक हुए। इसके साथ ही पी.डब्ल्यू.डी. ग्राउण्ड में 'इंटरपर्सनल रिलेशनशिप' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में वेलम्पल्ली श्रीनिवास, एन्डॉमेंट स्टेट मिनिस्टर, डी.आई.जी. बहन अनुराधा, प्रसिद्ध व्यवसायी तथा उद्योगपति सहित सात हजार लोग शामिल हुए। इसके अतिरिक्त जैन इंटरनेशनल ट्रेड ऑर्गनाइजेशन द्वारा भी कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. शांता, रमेश जैन, एम.डी. गोल्ड मेडल कम्पनी, यशवंत जैन, दिलीप जैन सहित चार सौ लोग मौजूद रहे।

‘योगी’ सर्व आकर्षण मुक्त

वर्तमान दौर में जबकि विज्ञान ने प्रकृति की अनेक प्रकार की शक्तियों पर प्रकाश डाला है, तो प्रायः लोग यह तो जानते ही हैं कि संसार में आकर्षण और विकर्षण भी बहुत महत्वपूर्ण कार्य करते हैं। उनमें से ‘गुरुत्वाकर्षण’ एक है। सभी ग्रह-उपग्रह, पृथ्वी इत्यादि आकर्षण और विकर्षण ही के कारण अपने-अपने ग्रहपथ (ऑर्बिट) में निश्चित रेखा पर भ्रमण कर रहे हैं। वे सभी एक-दूसरे से इतनी दूर या समीप हैं, उनकी यह दूरी या समीपता भी उनके परस्पर आकर्षण और विकर्षण ही के कारण है। वे अपने-अपने क्षेत्र में जिस प्रकार धमे हुए अथवा लटके हुए-से हैं और गतिमान हैं, वह भी गुरुत्वाकर्षण ही के कारण है।

चुम्बकीय आकर्षण (मैग्नेटिक अट्रैक्शन) भी अपनी तरह का महत्वपूर्ण कार्य कर रहा है। एक चुम्बक का उत्तरी भाग (नॉर्थ पोल) दूसरे चुम्बक के दक्षिणी भाग (साउथ पोल) के प्रति आकर्षण का और उत्तरी भाग (नॉर्थ पोल) के प्रति विकर्षण का व्यवहार करता है। भौतिकी का अध्ययन करने वाले पूर्वोक्त शक्ति और उससे सम्बंधित नियम को जानते हैं। परंतु इस बात की ओर कम ही लोगों का ध्यान है कि मनुष्य की चेतना भी अन्य चेतनाओं के प्रति या वस्तुओं के प्रति प्रायः आकर्षण या विकर्षण का व्यवहार करती है। कुछ थोड़े ही लोग ऐसे होते हैं जिनकी चेतना आकर्षण-विकर्षण से प्रभावित नहीं होती। मनुष्य की चेतना से सम्बंधित सिद्धान्तों का कोई विशेष अध्ययन या शोध कार्य भी नहीं किया गया है। किन्तु हाँ, प्रायः अध्ययनशील लोगों को यह मालूम है कि मनुष्य की चेतना कई प्रकार के आकर्षणों से प्रभावित होती है।

वैसे तो काफी आकर्षण मनुष्य की चेतना में होते हैं, लेकिन मुख्यतः पहला, धन के प्रति आकर्षण, दूसरा सत्ता का आकर्षण, तीसरा सौंदर्य का आकर्षण, चौथा ऐन्द्रिय विषय के प्रति आकर्षण। ये आकर्षण हर व्यक्ति को प्रभावित करते हैं। किन्तु हम अगर योगी जीवन जीना चाहते हैं तो इसके प्रभाव क्षेत्र से मुक्त रहना होगा। हम यहाँ पर ऐन्द्रिय आकर्षण के बारे में थोड़ा और गहराई से बताना चाहते हैं। मनुष्य की इन्द्रियाँ रस, रूप, गंध, स्पर्श और ध्वनि के प्रति भी आकर्षित होती हैं। जिह्वा का स्वादिष्ट पदार्थों, कान सुरीले गीतों-संगीतों, त्वचा कोमल चीजों, नासिका सुगन्धिपूर्ण वस्तुओं, नेत्र सुंदर प्रतीत होने वाली चीजों के प्रति आकर्षित होते हैं। इनसे इन्द्रियाँ चलायमान और चंचल होती हैं। भोगों के प्रति उनका आकर्षण बढ़ता ही है; केवल थोड़े ही समय के लिए कम होते हैं। मनुष्य का स्व-शासन समाप्त हो जाता है और वह इन्द्रियों का दास होकर जीवन जीता है। उसके जीवन का स्तर अधिकांश या केवल ऐन्द्रिय सुखों को इकट्ठा करने और भोगने में ही लग जाता है। इन्द्रियों को विषय न मिलने पर उसका मन व्याकुल हो उठता है और मिल जाने पर वह फूल के पीछे भंवरे या हथनी के पीछे हाथी की तरह विवेकहीन होकर फँस जाता है, धँस जाता है या गिरफ्तार हो जाता है। ऐन्द्रिय लोलुपता में वह अपनी शारीरिक और मानसिक शक्ति को तथा संयम को गंवा बैठता है। इन्द्रियों को जीतकर मनुष्य देवाधिपति ‘इन्द्र’ बन सकता है। परंतु अनेक विषयों के आकर्षण के कारण वो गुलाम बना रहता है। वह अनेक प्रकार की स्वतंत्रताओं की कामना करता तथा उन्हें प्राप्त करने के लिए संघर्ष करता है, परंतु इनके आकर्षण से स्वतंत्रता पाने का यत्न करने की बजाय उनका अधीन बना रहने में ही स्वाद अनुभव करता है। यह जानकर भी कि सुख इन इन्द्रियों में नहीं है, बल्कि मन की वृत्ति और स्थिति में है और कि स्वाद और सुगंध चिरस्थायी नहीं हैं बल्कि क्षणिक हैं, वह भोग-विलास में पड़ा रहता है और धन तथा शक्ति को गंवाता रहता है। इस कथन का भाव यह नहीं है कि वह इन्द्रियों को ऐसी वस्तुएँ भी ना दे जो उसके जीवन को, उसकी शक्तियों को तथा उसके कार्य की कुशलता को बनाए रखने वाली हैं। बल्कि इसका भाव केवल इतना ही है कि वह इन विषयों के आकर्षणों के अधीन न हो।

योगी जीवन बनाने का अर्थ ही यह है कि हम इन अनेक प्रकार के आकर्षणों से छूट जाएँ क्योंकि “पराधीन सपने हैं सुख नहीं। सुख तो स्वाधीनता में और स्वतंत्रता में है। स्वतंत्रता इन आकर्षणों से मुक्त होने में ही है। इन आकर्षणों से आजाद होने की विधि योग है। योग के अभ्यास द्वारा मनुष्य धन, सत्ता, सौन्दर्य, ऐन्द्रियों विषयों इत्यादि के प्रभाव-क्षेत्र से निकल कर परमात्मा के प्रभाव-क्षेत्र में आ जाता है। उसके मन में सात्विक प्रकार का सही वैराग्य आ जाता है जिससे कि वह धन और सत्ता इत्यादि के मोह तथा अभिमान से मुक्त हो जाता है और उन्हें प्राप्त करने के लिए भ्रष्टाचार, अनाचार, अत्याचार, और दुर्व्यवहार को नहीं अपनाता। योग द्वारा ही वह सन्तुष्ट हो जाता है और सन्तुष्टता ही लोभ की प्रतिरोधी है। योगियों की कर्मेन्द्रियाँ चंचल ना होकर शीतल होती हैं। योगी ही रंग, रूप, रस, गंध, स्पर्श, सौन्दर्य इत्यादि के आकर्षणों से मुक्त होकर परमात्मा परमात्मा ही की ओर आकर्षित होता है। वह साज-सज्जा की बजाए सादगी को ही अपनाता है। सादगी, स्वच्छता तथा संतोष ही सबसे बड़ा धन है। उस धन को पाकर उसे सत्ता की इच्छा नहीं होती। इसीलिए ही कहा गया है कि “योगी भव”। योग-मार्ग पर जाने की केवल कामना ही नहीं करनी है बल्कि प्रैक्टिकल में योगी बनना है। योगाभ्यास द्वारा ही देह से न्यारे होकर इन आकर्षणों से मुक्त हो सकते हैं। अगर इन आकर्षणों से मुक्त नहीं हुए तो हम फरिश्ते नहीं बन सकते, बल्कि आत्मा पिंजरे के पंखी के समान बंधी हुई रह जाती है। जब पूर्ण पराकाष्ठा में वैराग्य होगा, देह-अभिमान का त्याग होगा, योग का अभ्यास करने स्वरूप सौभाग्य होगा तभी आत्मा पूर्ण रूप से स्वतंत्र और सुख शांति सम्पन्न होगी।



- डॉ. कु. गंगाधर

सम्बंध में रहते बन्धनों से मुक्त रहना ही जीवनमुक्त अवस्था है

मनन करने से बाबा की प्रॉपर्टी मेरी है, ऐसा अनुभव होगा। बाबा की प्रॉपर्टी से खुशी होगी, वर्सा यानि प्रॉपर्टी भी लायक बनने से मिलती है। वसें में सबसे पहले क्या मिला? मनन शक्ति से हमारा चिंतन बड़ा अच्छा चलेगा। नहीं तो चिंतन में कभी इधर जायेगा, कभी उधर जायेगा। मनन करने से बाबा की जो नॉलेज है वो मन को बहुत अच्छी लगती है। दिल और मन का गहरा कनेक्शन है। दिल में कोई प्रकार का थोड़ा भी दुःख है शिवबाबा की याद का प्रैक्टिकल प्रमाण है ब्रह्माबाबा को फॉलो करना। थोड़ा भी मतभेद व भेदभाव है तो बाबा का जो प्यार है, पालना है, ऐसी तपस्या है वो मिस है। तो मनन से, ज्ञान का मंथन होने से ज्ञान अन्दर जाके रत्न हो जाता है। फिर एक-एक ज्ञान का रत्न शब्द भी स्मृति में आया तो बड़ा अच्छा लगता है। नॉलेज बाबा की दी हुई है लेकिन मंथन से लगता है मेरी है। कलियुगी कर्म-बन्धनों से मुक्त बनना है तो कोई

कलियुगी कर्म-बन्धनों से मुक्त बनना है तो कोई हिसाब किताब नहीं बनाओ। बाबा जब-जहाँ-जो भी सेवा कराये, उसमें बहुत ताकत है, इसलिए कभी ना नहीं कहना चाहिए।

तो ज्ञान इतना अच्छा नहीं लगता है। ज्ञान सुनते भी तवाई माना बुद्धि कहाँ भी भटकती रहेगी। मन, तन में न लग जाये, धन में न लग जाये, कहाँ स्वभाव संस्कार में न लग जाये। लोभ, चोरी-ठगी कराता है, मोह अन्दर से दुःखी कराता है, क्रोध तो यहाँ कोई कर न सके, थोड़ा आवेश व आवाज में भी बोल नहीं सकता है। तो बोलने पर ध्यान दो, कोई कैसा भी बोले, मेरी वाणी में चेंज न आवे क्योंकि आवाज की दुनिया से परे जाना है, यह ऐसा गुप्त और सच्चा पुरुषार्थ हो, निरंतर पड़ा तो नुकसान मेरे को हुआ। पुरुषार्थ के साथ इतना प्यार हो जो कोई भी कारण से कम न हो। मनमनाभव का मध्याजीभव से गहरा कनेक्शन है। मनमनाभव में एक तो बाबा में मन लगा, पर करना क्या है? वह मध्याजीभव से होगा। बाप मिला, घर मिला अर्थात् मन को ठिकाना मिला।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

हिसाब किताब नहीं बनाओ। सम्बन्ध में है पर बन्धन से मुक्त है, ऐसी जीवनमुक्त अवस्था हो। बाबा जब-जहाँ-जो भी सेवा कराये, उसमें बहुत ताकत है, इसलिए कभी ना नहीं कहना चाहिए। सारा दिन कर्म करते भी बाबा को ऐसा याद करो जो बाबा से एक्स्ट्रा सकाश मिली तो फिर वो काम करती है, यह बहुत बड़ा डीप पुरुषार्थ है। बहुतकाल की याद हो, कभी लिंक टूटी हुई न हो, किसी कारण से भी ऐसी याद से याद मिलती है, जो स्वतः ही सकाश की लेन-देन हो जाती है। किसी कारण से भी हमारी बुद्धि के ऊपर कोई का भी कोई डिफेक्ट न हो। किसी का भी डिफेक्ट देखना और उसी अनुसार व्यवहार करना माना बाबा से इतनी सारी जो प्रॉपर्टी मिलती है उससे वंचित होना। याद की खींच ही नहीं होगी तो अनुभव ही नहीं होगा। निश्चय से पुरुषार्थ करो तो विजय हुई पड़ी है, हमें कभी संशय आ नहीं सकता, तो हार भी नहीं हो सकती।

डबल विदेशी भाई-बहनों के प्रश्न - दादी गुल्ज़ार जी के उत्तर...



दादी हृदयमोहिनी, अति-मुख्य प्रशासिका

प्रश्न : आप जब बाबा के सामने आते थे तो बाबा आपको देखके बहुत खुश होते थे, बहुत प्यार करते थे जैसे कि जितना भी बाबा आपके लिए करे उतना कम है, तो अगर बाबा हमको अभी देखते... इतने सारे विदेशियों को बाबा याद करते थे कि बाबा के बच्चे सारे विश्व भर से आयेगे लेकिन बाबा ने साकार में देखा नहीं कि इतने सारे बाबा के बच्चे आये, अगर बाबा सभा में अभी होता तो बाबा क्या कहता और क्या करता?

उत्तर : बाबा अभी भी आपके दिल में समाया हुआ तो है। आपके दिल में बाबा है और बाबा के दिल में आप हो। तो बाबा अपने दिल में समाते हुए एक-एक को बहुत प्यार करता और एक-एक को अपने दिल में समा देता क्योंकि सबसे प्यार की निशानी है दिल का प्यार, तो यहाँ दिल का प्यार तो छोड़ो लेकिन बाबा हर एक बच्चे को जो योग्य है, उन्हीं को दिल में समाके रखता है, इतना प्यार बाबा का हर बच्चे से है। इतने सबको गोदी में तो एक बाबा कैसे बिठा सकता, लेकिन एक-एक को नयनों का प्यार ऐसा देता जो हरेक अनुभव करे कि मेरे को बाबा ने दिल में समाया है और प्यार किया है। वह तो अभी भी आप अनुभव कर रहे हो। बाबा की बाहें अपने गले में अनुभव करो।

प्रश्न : ब्रह्मा बाबा की विशेषतायें सुनते हैं तो ऐसे लगता है जैसे कि बाबा ने कुछ पुरुषार्थ ही नहीं किया, जैसे बाबा थे ही सम्पन्न और सम्पूर्ण, तो आपने कभी बाबा को पुरुषार्थ करते हुए देखा?

उत्तर : बाबा हम बच्चों को जो पुरुषार्थ कराते थे उसमें ही बाबा का पुरुषार्थ समाया हुआ था क्योंकि बाबा के सामने हमेशा हम बच्चे थे। तो जब भी बाबा, शिवबाबा को प्यार करता तो हम बच्चे भी बाबा को याद आते इसीलिए बाबा खुद को तो प्यार करता लेकिन ऐसा ही अनुभव था कि यह एक-एक बच्चा जो है वो भी बाबा का प्यार अनुभव करे। बाबा जो चाहता है वो हर एक बच्चा करे। तो बाबा हमेशा हर बच्चे से भी यही आशाये रखता कि जितना मेरा प्यार, शिवबाबा से है, उतना ही हरेक बच्चे का प्यार शिवबाबा से हो और फिर ब्रह्माबाबा से भी हो।

प्रश्न : तो दादी, ऐसे कहेंगे कि पुरुषार्थ जैसी कोई चीज वास्तव में है नहीं, सिर्फ प्यार ही करना है?

उत्तर : प्यार से पुरुषार्थ ऐसे लगता है जैसे कुछ किया नहीं क्योंकि वो प्यार में समाया हुआ रहता था, कोई भी मुरली आप देखो जिससे प्यार होता है उसको बार-बार याद किया जाता है। तो बाबा कितने प्यार से मुरली में बार-बार बाबा-बाबा कहता है। इसका मतलब क्या हुआ? इतना प्यार बाबा के दिल में है, जो हमको भी बाबा कह करके याद दिलाता है।



दादी प्रकाशानिगिनी, पूर्व मुख्य प्रशासिका

साइलेंस की शक्ति से ही होगी विश्व की सेवा

साइलेंस एक बड़ी पावर है, इसमें सर्व शक्ति याँ समाई हुई हैं। जैसे साइलेंस वालों ने साइलेंस पावर से शक्तिशाली वस्तुएँ बनाई हैं - एटम बॉम्ब आदि। तो हम ऑलमाइटी अर्थॉरिटी अर्थात् सर्व शक्तियों से सम्पन्न परमधाम निवासी हैं। हम आत्मायें पार्टधारी हैं, पार्ट बजाकर अपने घर चले जाने की तैयारी कर रहे हैं। वह आया है पण्डा बनकर हमको साथ ले जाने के लिए। सर्व सम्बन्धों से मुक्त कराकर अपने साथ कनेक्शन भी जुड़ाया है क्योंकि अब घर वापिस जाना है। तो अब शान्ति का अनुभव भी बाप इस ही जीवन में कराते हैं। जैसे सितारे आकाश तत्व के अन्दर अपने-अपने स्थान पर चमकते रहते हैं, वैसे हम भी ब्रह्म तत्व में जाकर बाप के साथ उस साइलेंस की शक्ति का अनुभव कर सकते हैं। बाप को इन आँखों से नहीं देख सकते हैं

लेकिन उसके कर्तव्य द्वारा, शक्तियों द्वारा उसका अनुभव होता है। तो जितना हम उसमें स्थित रहेंगे उतना ही हम उस साइलेंस पावर का अनुभव करेंगे। उस याद से हमारे अनेक जन्म के विकर्म विनाश होते हैं और मन के संकल्प-विकल्प भी मर्ज हो जाते हैं। मास्टर ऑलमाइटी की स्टेज का अनुभव होता है। जितना-

तो बाप की प्रेरणाओं को, बाप की पावर को कैच कर सकते हैं। जब हम देह से निकल बाप को याद करते हैं तो बुद्धियोग जुट जाता है। तब ही बाप से हम सर्वशक्तियों का अनुभव कर सकते हैं। जब हम इन पाँच तत्वों से पार हो जाते हैं, पृथ्वी के आकर्षण से परे हो जाते हैं, तब ही हम रीयल शान्ति का अनुभव कर सकती है तो विश्व की आत्माओं की सेवा क्यों नहीं कर सकती! हम सूक्ष्म में किसी भी आत्मा को बुला सकते हैं, उनसे रूह-रिहान कर सकते हैं, उसे लाइट माइट का दान दे सकते हैं। यह बहुत मीठी अवस्था है। इससे बहुत शान्ति, अतीन्द्रिय सुख की महसूसता होती है। हमारी सिर्फ साइलेंस नहीं है लेकिन हमारी ओरिजल स्टेज जो बाप समान स्टेज है, उसमें स्थित होना है। ओरिजल स्टेज है मास्टर सर्वशक्तिमान की स्थिति, जिसमें कोई भी संकल्प की उत्पत्ति नहीं होती है, जिसको दूसरे शब्दों में बीजरूप की स्थिति कहेंगे। हम भी बिन्दु हैं, बाबा भी बिन्दु है, हम बाबा के साथ कनेक्शन जोड़ें, सर्व शक्तियों का स्टॉक जमा करें। जैसे बाप विश्व कल्याणी है वैसे हम बच्चे हैं। बच्चा, बाप समान माइट हाउस अर्थात् सर्व शक्तियों से भरपूर होगा। उसकी स्थिति द्वारा सेवा होती रहेगी। दृष्टि द्वारा निराकारी स्थिति का साक्षात्कार होता रहेगा।

जब साइलेंस पावर कई जन्मों के विकर्मों को भस्म कर सकती है तो विश्व की आत्माओं की सेवा क्यों नहीं कर सकती! हम सूक्ष्म में किसी भी आत्मा को बुला सकते हैं, उनसे रूह-रिहान कर सकते हैं, उसे लाइट माइट का दान दे सकते हैं।

जितना अभ्यास करते जायेंगे उतना बेहद विश्व की सेवा कर सकेंगे। जो वाचा द्वारा हम सर्विस नहीं कर पाते, वह हम समर्थ संकल्प द्वारा दूर वाली आत्माओं की सेवा कर सकते हैं। इसके लिए हमारा संकल्प उतना चले जो समर्थ हो, व्यर्थ न आवे। ऐसा गुप्त पुरुषार्थ चाहिए। बुद्धियोग की लाइन क्लियर हो, बुद्धि पवित्र हो

कर सकते हैं। हम दुनिया की निगाहों से दूर, आवाज से परे परम-शान्ति का अनुभव करते हैं, तो आवाज में आना पसन्द नहीं आता। हम सिर्फ पार्ट बजाने के लिए कर्मेन्द्रियों का आधार लेकर आते हैं - ऐसे अनुभव होगा। बाबा कहते बच्चे तुम विश्व कल्याणी हो। जब साइलेंस पावर कई जन्मों के विकर्मों को भस्म

मुस्कुराहट से ही... हैं आप

ईश्वर प्रदत्त सभी शारीरिक भंगिमाओं में श्रेष्ठ है मुस्कान। कहा जाता है कि मुस्कान प्रेम की भाषा है। मुस्कुराता हुआ चेहरा सबको अच्छा लगता है। रोते हुए चेहरे को कोई पसंद नहीं करता। मुस्कुराहट सारे वातावरण में चमक ला देती है। चार व्यक्ति गुमसुम बैठे हैं, किसी के मुख पर मुस्कुराहट नहीं है। क्या रस आयेगा उनसे मिलने में? पर एक व्यक्ति आता है, वह स्वयं मुस्कुराता है और मधुर मुस्कान के साथ एक बात ऐसी छेड़ देता है कि सारा वातावरण ही बदल जाता है। सुस्ती और उदासी के स्थान पर हास्य और विनोद के फव्वारे फूट पड़ते हैं। अब आप ही बताइए कि आप किससे मिलना पसंद करेंगे? दुनिया भर की चिंता और उदासी में ये मुर्दाना चेहरा लिए जो बैठा है उससे

सम्पत्ति भी लौट आई

एक अमेरिकन धनपति से उनकी सफलता का राज पूछा गया तो वो बोले- 'मेरी सफलता का एक ही रहस्य है, वह है मेरी मुस्कुराहट। मैं हर हालत में मुस्कुराता रहता हूँ। यह नहीं कि मेरे जीवन में मुसीबत कभी ना आई हो! मुसीबत मेरे पास भी आई, उसने मुझे खाली कर दिया। मेरी करोड़ों की सम्पत्ति समाप्त हो गई। मेरा व्यापार चौपट हो गया। मुसीबत ने मेरा सबकुछ छीन लिया। किन्तु वह मेरे मन की प्रसन्नता और मुख की मुस्कान न छीन सकी। इसलिए उसे मेरे सामने पराजित होना पड़ा, और मेरी सम्पत्ति भी लौट आई।'

इस दिल में स्थान सुरक्षित है

वास्तव में मुस्कुराहट वह चीज है जो

मुस्कान औषधि है, मुस्कान आते ही तनाव, चिंता छू मंतर हो जाती है। मुस्कान मित्रता की भाषा है, सबका मित्र बनाती है, दुश्मन का अंत करती है, मुस्कान से दिल की दूरियां मिट जाती हैं। परमात्मा कहते हैं, मुस्कान आत्मा की शक्ति है। मुस्कान संक्रामक है, एक मुस्कुराते हुए चेहरे को देखने से हमारे चेहरे पर स्वतः ही मुस्कान तैरने लगती है।

गहन गम्भीर मुख-मुद्रा को उतार फेंकें

हम महत्वपूर्ण व्यक्ति होने के नाते हर समय, यहाँ तक कि बाथरूम में भी मुखौटा पहने रहते हैं। हमें लगता है कि हमें मुस्कुराना नहीं चाहिए, लोग हमारे बारे में क्या सोचेंगे! यही नहीं, बहुत से लोग तो हमेशा तनावपूर्ण मुख-मुद्रा बनाये रखते हैं। उनके चेहरे में खिचाव को देखकर ऐसा लगता है कि जैसे उन्होंने कोई कड़वी चीज मुंह में दबा रखी है। क्या ये बात बेतुकी नहीं है! हम दुनिया के हिसाब से मुस्कुराहट के बाजार में बहुत कमजोर हैं। हम भारतीयों को चाहिए कि हम अपने गहन गम्भीर मुख-मुद्रा को उतार फेंकें और एक मस्खरापन ओढ़ लें। धीरे-धीरे यह ओढ़ा हुआ व्यक्तित्व आपके स्वभाव का अंग बन जायेगा। मित्रों, परिचितों और परिजनों के बीच हँसी की फुलझड़ियां छोड़ते रहिए तो घर और दफ्तर का तनाव, कपूर की तरह उड़ जायेगा।

मन की मुस्कान चेहरे को दमकाती है

मुस्कुराहट सजे सजाए घर के समान है। मनुष्य को रोने के लिए नहीं बनाया गया, मुस्कुराने के लिए बनाया गया है। याद रखिए, अगर आपके मन में मुस्कुराहट है तो वही आपके चेहरे को दमकाती रहेगी। अरे प्रकृति को देखिए, जो हमेशा फूलों, हरी पत्तियों और चांद सूरज के जरिए मुस्कुराती है, तो फिर हम क्यों नहीं मुस्कुराते हुए अपने जीवन को सुखी बनाते हैं! जबकि आप तो स्वयं सर्वशक्तिवान की संतान हैं। परमशक्ति की आप सर्वश्रेष्ठ रचना हैं। आपमें वो हुनर मौजूद है जो स्वयं परमात्मा द्वारा प्रदत्त है। और वो है खुशी। किसी ने ठीक ही कहा है :- 'रो-रो कर मत कर यहाँ दुःख को और विराट, मुस्कान का मंत्र ही है हर दुःख की काट। हमारा जीवन भी एक मुस्कुराहट भरा गीत होना चाहिए। और ये तभी हो सकता है जब हम अपनी निजता का नकाब ओढ़ें और खुशी की खूबसूरती से ही जीवन जीने की कला सीख लें।

दिलों की दूरियां मिटाती है

मुस्कान परमात्मा की भाषा है, इसलिए हर देवता के चित्र और मूर्ति मुस्कुराती हुई मिलेगी। मुस्कान प्रेम की भाषा है, मुस्कानहीन प्रेम हो ही नहीं सकता।

**मुस्कान परमात्मा की भाषा है।
मुस्कान औषधि है, मुस्कान आते ही तनाव, चिंता छू मंतर हो जाती है।
मुस्कान मित्रता की भाषा है, सबका मित्र बनाती है, दुश्मन का अंत करती है, मुस्कान से दिल की दूरियां मिट जाती हैं।
परमात्मा कहते हैं, मुस्कान आत्मा की शक्ति है।
मुस्कान संक्रामक है, एक मुस्कुराते हुए चेहरे को देखने से हमारे चेहरे पर स्वतः ही मुस्कान तैरने लगती है।**



मिलने पर क्या मिलेगा? किसी ने ठीक ही कहा है:- 'उदासी जिन चेहरों का श्रृंगार करती है, उन पर बैठने से मक्खियां भी इन्कार करती हैं।'

सौन्दर्य पैदा करेगी मुस्कान

मुस्कुराहट जीवन की अमूल्य निधि है। यद्यपि वह खरीदी नहीं जा सकती है, ना उधार दी जा सकती है और ना चुराई जा सकती है। क्योंकि जब तक यह दी नहीं जाती तब तक किसी के कुछ काम की नहीं होती है। फिर भी यह न भूलें कि ये देने से समाप्त नहीं होगी, बल्कि बढ़ेगी ही। ये आपके अपने अधिकार की वस्तु है। जब चाहे तब दे सकते हैं, फिर इसे देने के लिए कंजूस क्यों बनते हो? यदि कुदरत ने सौन्दर्य कम दिया है तो मिलने वालों से मुस्कुराकर बातें करना सीख जाइए। मुस्कान सौन्दर्य की कमी को पूरा ही नहीं कर देगी अपितु नया सौन्दर्य पैदा कर देगी।



छपरा-बिहार। ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् राज्यपाल महोदय फागू चौहान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनामिका। साथ है ब्र.कु. शंकर, ब्र.कु. बहनें तथा अन्य।



तत्तापानी-सुन्नी(हि.प्र.)। मकर संक्रान्ति के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित आध्यात्मिक प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए माननीय मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर। साथ हैं सांसद रामस्वरूप शर्मा, विधायक हीरालाल जी, ब्र.कु. शकुन्तला, ब्र.कु. रेवादास तथा अन्य।



विस्कोहर-उ.प्र.। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् डॉ. सतीश चन्द्र द्विवेदी,स्टेट मिनिस्टर,बेसिक एजुकेशन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दीपेन्द्र। साथ है ब्र.कु. अमिता तथा अन्य।



दिल्ली। साशा इवेन्ट्स एंड एंटरटेनमेंट द्वारा आयुर् ऑडिटोरियम,दिल्ली में आयोजित अवार्ड शो में मूल्य शिक्षा के क्षेत्र में उल्लेखनीय सेवाओं के लिए ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके और डॉ. ब्र.कु. सुवर्णा को 'इंडियन ग्लोरी अवार्ड 2020' से सम्मानित करते हुए प्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री उर्मिला मातोंडकर। साथ है ब्र.कु. ज्योति।



वैरिया-उ.प्र.। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् कनक त्रिपाठी,मंडलायुक्त,आजमगढ़ को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. समता। साथ है अन्य भाई बहन।



वडोदरा-अलकापुरी। इंडियन एक्टिव व जर्नलिस्ट यूनियन द्वारा ब्रह्माकुमारीज के सहयोग से आयोजित 'मीडिया सेमिनार' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्रह्माकुमारीज मीडिया विंग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. शांतनु, वरिष्ठ पत्रकार हेमराज पाडलिया, पी.एल. चतुर्वेदी, देवेन्द्र पोरवाल, जगदीश वाड्डे, ब्र.कु. मीना, हितेश अग्रवाल तथा अन्य।



मुम्बई-सांताक्रूज़। ब्रह्माकुमारीज भुजबल नॉलेज सिटी,एम.ई.टी. लीग ऑफ कॉलेजेज के ऑडिटोरियम में आयोजित 'त्याग और तपस्या' विषयक कार्यक्रम में मंचासीन हैं जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी, उपक्षेत्रीय निर्देशिका ब्र.कु. मोरा दीदी तथा विधायक एंव एम.ई.टी. इंस्टीट्यूट के ट्रस्टी पंकज भुजबल।

जैसे तुम, वैसे हम कैसे?

अरे जल्दी करो। हमें देर हो रही है। शुभ मुहूर्त निकला जा रहा है। अरे, तुम्हें पता भी है, अगर शुभ मुहूर्त निकल गया तो क्या होगा! मुझे तो बहुत डर लग रहा है। पूजा अगर विधिवत तरीके से ना हुई तो? पंडित जी ने अगर सही तरीके से मंत्र उच्चारण नहीं किये तो? या फिर हमसे सही तरीके से मंत्रों का उच्चारण नहीं हुआ तो? या फिर कोई सामान जो पूजा के लिए बहुत-बहुत ज़रूरी है हम उसका इंतज़ाम नहीं कर पाये तो क्या होगा? सुना है, सब उल्टा हो जाता है।

होगा क्या? हम पर पाप चढ़ेगा। हमारी कुल देवी हमसे नाराज़ हो जायेगी और फिर वो हमें श्राप देगी। हमारी ज़िंदगी में दुःख ही दुःख होगा। क्योंकि देवी-देवतायें जब क्रोधित हो जाते हैं तो घर में उदासी आ जाती है। घर के सदस्यों को बीमारियां घेर लेती हैं। फिर इन देवी-देवताओं को खुश करने के लिए पंडित द्वारा जो भी उपाय बताये जायें उन्हें करना पड़ता है।

अरे-अरे ये क्या! देवी-देवतायें और नाराज़गी! देवी-देवतायें और क्रोध! देवी-देवतायें और श्राप! देवी-देवतायें और बदला! ऐसा कैसे हो सकता है? कभी किसी ने उनके गुणों की लिस्ट में ये अवगुण देखे हैं? या पढ़े हैं? या फिर किसी ने उनकी आरती करते समय, इन अवगुणों का वर्णन किया है? या कभी उनके मंदिर में दर्शन करते समय उनके सामने इन अवगुणों का वर्णन किया है? सोच समझकर जवाब देना... नहीं ना।

बिल्कुल सही। दरअसल हम सर्व साधारण लोग अपने अन्दर ही नाराज़गी, क्रोध, लोभ, बदले की भावना जैसे कई अवगुणों को जगह दे देते हैं। जैसे-जैसे ये अवगुण हमारे अंदर बढ़ने लगते हैं, हम गलत कर्म करने लग पड़ते हैं। जिसके परिणाम स्वरूप हमारे जीवन में दुःख, अशांति, बीमारियां आने लगती हैं। और फिर हमारा मन किसी अज्ञात आशंका से भयभीत हो जाता है। हम अपने गलत कर्मों के परिणाम स्वरूप जीवन में आने वाली परेशानियों, दुःख, अशांति से छुटकारा पाने के लिए देवी-देवताओं के मंदिरों के चक्कर काटते हैं। उनके सामने मन्त मांगते हैं। सीधे-सीधे कहें तो उनसे सौदेबाजी करते हैं। जब हमें मनचाहा परिणाम नहीं मिले तो फिर हम इन सर्वगुण सम्पन्न,

सोलह कला सम्पूर्ण, सम्पूर्ण निर्विकारी देवी-देवताओं को अपने जैसा समझने लगते हैं। जैसे हम विकारी होते हैं, वैसे ही उनके बारे में सोचने लगते हैं। क्योंकि हमारी मुराद पूरी नहीं हुई ना।

दरअसल देवी-देवतायें कभी हमसे नाराज़ नहीं होते। उनसे कभी डरे नहीं। वे हमें कभी श्राप नहीं देते। वे हम पर कभी क्रोधित नहीं होते, क्योंकि उनके अन्दर ये सारे अवगुण

किसी भी समस्या का मूल कारण समझें। अपने दिमाग में पैदा हुए इन भ्रमों को तर्क के आधार पर सोचें-समझें और इन्हें बिना कारण स्वीकार करके इन पवित्र देवी-देवताओं पर आरोप ना लगायें। अपनी गलती का अहसास करें और फिर प्रेम से बनाये हुए मार्ग पर चलकर उनका समाधान प्राप्त करें। देखें जरा - सुखी, खुशहाल ज़िंदगी आपके इंतज़ार में है।



कभी होते ही नहीं। वे तो सिर्फ माता-पिता के समान प्रेम, शांति, आनंद, सुख, शक्ति आदि देना जानते हैं। तभी उन्हें देवता कहा जाता है। देवता अर्थात् सिर्फ देने वाले, ना कि लेने वाले।

हमें अपने जीवन में आई अशांति, दुःख, परेशानियों से छुटकारा पाने के लिए हमेशा देवी-देवताओं द्वारा बनाये गये मार्ग पर चलना चाहिए। उन्हीं की तरह हमेशा प्रेम, शांति, आनंद व गुणों को धारण कर अपने जीवन को उनकी तरह सुखी बनाना चाहिए, ना कि उनसे डरना चाहिए और ना ही उन पर कोई अवगुण लादकर उन्हें साधारण बनाना चाहिए।

नये जीवन की शुरुआत कुछ इस तरह हो जाये...

सबसे पहले इन देवी-देवताओं पर लांछन लगाना बंद हो जाये। अरे, उन्हें क्या पड़ी है, आपके जीवन को दुःखी बनाने की।

उन्हें तो दिन-रात चाह है, आपके जीवन में खुशियां लाने की। हमारे भगवान की सोच बड़ी निराली है। उसमें हमारे लिए सिर्फ सुख और खुशहाली है। इन उदार भगवान-भगवती को यूँ बदनाम नहीं करते। जो हम सबके कल्याण की खातिर हर-पल, दिन-रात लगे रहते।

- ब्र.कु. संगीता, उमरेड, महा.।

मेरी सोच से...

बदलेगा मेरा भाग्य



ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

किसी ने अनुभव किया हो कि किसी ने उनके साथ गलत किया है कुछ, थोड़ा-सा गलत या बहुत ज़्यादा गलत। थोड़ा-सा गलत, कोई ने गलत तरीके से बात ही कर ली हो तो वो भी गलत ही होता है। एक फैक्टर हम सबके पास कॉमन है। हम सबके साथ किसी ने कुछ न कुछ किया है। अब कोई मेरे साथ गलत करे, क्या हम उसको दुआएं दे सकते हैं? अब चेक करते हैं, सबसे पहली चीज़ इक्वेशन फिट कर देते हैं। वो गलत कर रहे हैं, गलत हो सकता है। वो गलत बात कर रहे हैं, गलत हो सकता है। वो गलत व्यवहार कर रहे हैं, गलत हो सकता है। वो धोखा दे रहे हैं, गलत हो सकता है। वो नुकसान कर रहे हैं, गलत हो सकता है। उन्होंने मेरे रिश्ते तोड़ दिए, गलत हो सकता है। उसने मेरे जीवन में विघ्न डाले, गलत हो सकता है। गलत तो बहुत सारा हो सकता है। वो सबकुछ बाहर है। वो उनके संस्कार हैं। वो उनके कर्म हैं। वो अपने संस्कार, अपने कर्मों अनुसार अपना व्यवहार कर रहे हैं। और उनको करते हुए ऐसा लगता भी नहीं कि वो कुछ गलत कर रहे हैं। वो कर रहे हैं, उनका कर्म क्या हमारा भाग्य लिखता है या उनका भाग्य लिखता है? अब अगर कोई मेरे धन का नुकसान करता है, मेरे पास जो था वो सारा चला गया। लेकिन उसके बारे में मैंने कैसा सोचा, उसके लिए मैंने कैसा सोचा, वो डिसाइड करेगा कि मेरी खुशी का नुकसान होता है या नहीं होता है। और फिर इतनी देर हम वैसा सोचते गये। उससे नफरत ही फिर डिसाइड करेगा कि मेरी सेहत का नुकसान कौन करेगा और फिर वो सारा दर्द, कलह, क्लेश मैंने अपने घर पे निकाला तो मेरे रिश्तों का नुकसान कौन करेगा वो भी हम डिसाइड करेंगे। उन्होंने सिर्फ धन का नुकसान किया था। अगर मेरा मन खुश रहे, सेहत ठीक रहे, रिश्ते ठीक रहें तो जितना पहले था उससे कई गुणा ज़्यादा आ जायेगा। लेकिन अगर हमने कहा कि उसने ऐसा किया तो उसके लिए गलत सोचना तो नॉर्मल है, तो उसने धन का नुकसान किया, मैंने मन, तन, रिश्तों का नुकसान किया।

परमात्मा का प्यार, परमात्मा की शक्ति

और हम सबकी दुआएं आपके साथ हैं। इतना बोल सकते हैं? वो भी मुख से नहीं बोलना है, मन से बोलना है। उन्होंने ऐसा कर्म किया जो नीचे था, हम तो वहाँ नहीं हैं, हम कहाँ पर हैं? हम ऊपर हैं, हम कहाँ पर नीचे जा रहे हैं। हम उनके लिए पता नहीं क्या-क्या सोच जाते हैं। कई बार तो ऐसा-ऐसा सोच जाते हैं, इसने मेरे साथ ऐसा किया ना, देखना भगवान इसके साथ क्या करेगा! ये भी बोल जाते हैं। और फिर ऐसा भी बोल देते हैं, भगवान अगर है तो मुझे देखना है इसके साथ क्या होता है क्योंकि इसने मेरे साथ ऐसा किया, ये भी बोल सकते हैं। हम जो सोचेंगे, हम जो बोलेंगे, उससे उसके भाग्य पर इफेक्ट होने वाला नहीं है। लेकिन अगर मैंने अच्छा सोचा, रोज़ ये बोला, पूजा की, पाठ किया, भगवान को याद किया और उसको दुआएं दी, तो किसका भाग्य बदल जायेगा? मेरा। पहली-पहली चीज़ आज ये बोलें कि उनके कर्म से मेरी सोच नहीं बनती, मेरी सोच मेरे संस्कारों से बनती है। और मेरा संस्कार है सेवा। सेवा उसकी नहीं की जाती जिसके पास बहुत है। सेवा किसकी की जाती है? जिनके पास नहीं है। तो जिसने गलत कर्म किए उनके पास वो नहीं है। तो हमें उनकी सेवा करनी है ना! तो रोज़ हमें अपने आपको याद दिलाना है कि मेरा संस्कार क्या है? सेवा। मेरा संस्कार क्या है? देना। उन्होंने मेरे साथ अच्छा नहीं किया, लेकिन क्या मैं सही सोच सकता हूँ? नैचुरल है, इसमें क्या डिफिकल्ट है! जैसे ही हमने अपने मन को कहा कि ये तो बहुत इज़ी है तो मन कहेगा, चलो करते हैं। फिर हमने एक अच्छी थॉट क्रियेट की। शुरु-शुरु में मन से नहीं भी हुई, सिर्फ शब्दों से कर दो। सिर्फ बोल दो। बोला भी नहीं जा रहा है तो सिर्फ लिख दो। परमात्मा की याद, परमात्मा की शक्ति, परमात्मा की दुआएं इनके साथ लिख दो 10 बार कागज़ के ऊपर। मन के बोलने की भाषा बदल जायेगी।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,

आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।



राहुरी-महा.। 'वयोवृद्ध-एक सुंदर जीवन' विषयक कार्यक्रम में उपस्थित हैं दावें से ब्र.कु. शिवाजी भाई, कोल्हूर, सुप्रसिद्ध व्यापारी राका शेट, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नंदा, सर्कल अधिकारी शेल्ले सर, ब्र.कु. डॉ. सतीश मोरे, ज्येष्ठ नागरिक संघ के तालुका अध्यक्ष जाधव गुरु तथा संघ के अन्य सदस्य।



बलिया-उ.प्र.। ददरी मेले के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित चरित्र निर्माण प्रदर्शनी का फीता काटकर उद्घाटन करते हुए नगरपालिका अध्यक्ष अजय कुमार गुप्ता। साथ हैं ब्र.कु. उमा तथा अन्य।



कोल्हापुर-महा.। 'अपने भाग्य की कलम अपने हाथ में' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी, महापौर सुरमंजरी लाटकर, जिला जज विवेक घाड़गे, आई.जी. डॉ. सुहास वारके, सांसद धनंजय महादिक, महाराष्ट्र देवस्थान समिति अध्यक्ष महेश जाधव, भाजपा जिलाध्यक्ष तथा ब्र.कु. सुनंदा।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

कई बार हम अपने शरीर की बीमारी से से शरीर छूट जाए बस! क्या यह खुद के तंग हो जाते हैं, या फिर दूसरे की साथ तंगी आपको अच्छी लगती भी बीमारी से तंग होते हैं। सोचते हैं, किसी तरह से पीछा छूटे, बस किसी तरह



मन से कार्मिक अकाउंट सेटल करना

प्रकृति द्वारा निर्मित शरीर है यह। इस प्रकृति में पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु व आकाश तत्व हैं। सभी से कोई न कोई अंग निर्मित है। उदाहरण, पृथ्वी तत्व से हड्डी, मांसपेशी, नाखून, बाल आदि निर्मित हैं। जैसे ही जल से हमारा यूरिनरी सिस्टम, अग्नि से पाचन तंत्र, वायु से श्वसन तंत्र तथा आकाश तत्व से नाक, कान व गला निर्मित है। अब अगर इन तत्वों से यह सारी चीजें निर्मित हैं तो निश्चित रूप से इससे कुछ लेना-देना भी होगा। जब भी पृथ्वी तत्व से सम्बंधित अंगों में समस्याएं आती हैं तो माना जा सकता है कि इन अंगों को चलाने वाला सूक्ष्म विचार कुछ हद तक इसके लिए जिम्मेवार है। कुछ हद तक क्या, निश्चित रूप से जिम्मेवार ही है। पृथ्वी मजबूती की मिसाल है, जिस पर भार है। जब भी मन के संकल्पों में कामुक विचारों का जन्म होता है तो शरीर के इन अंगों में समस्याएं उत्पन्न होती हैं। किसी भी तरह की कामना हमारे पृथ्वी तत्व को नुकसान पहुंचाती है। आप सोचिए, पृथ्वी तत्व, माना ऐसे ही जो सबकुछ देती है, अन्न उपाजन की ताकत है, उसमें अगर कोई भी ऐसी खाद डालते हैं, जो नैचुरल नहीं है तो उस ज़मीन में नुकसान होना शुरू होता है। उसी तरह से नैचुरल जो चीज थी, उसमें नुकसान का कारण हमारे बुरे संकल्प ही तो हैं, जिसमें दैहिक विचारों के कारण पूरा पृथ्वी तत्व और उससे सम्बंधित अंग खराब होते चले गए। शास्त्रों में मिसाल के तौर पर दिखाते भी हैं कि जिन्होंने अपने संकल्पों को पवित्र रखा, उन्होंने अपने शरीर को कई वर्षों तक निरोगी चलाया। कारण



मात्र पवित्र विचार व संयमी जीवन भर था। आप सोचिए, आज हम सभी शारीरिक रूप से, चाहे थोड़ा ही हों, लेकिन बीमार हैं। इस समय मात्र एक चीज है जो हमें हमारे संकल्पों की सकारात्मकता के आधार से इस शरीर को सुचारू रूप से चला सकती है। वो है परमात्मा के साथ मन को जोड़ कर चलाना। जैसे ही परमात्मा की याद होगी, उससे जुड़े संकल्प, हमारे उनके जैसे होंगे, तो सब कुछ वैसा ही होने लग जायेगा। माना कि ये चीजें एक दिन में होना असहज है, लेकिन करते-करते हो जाता है। हो सकता है इन बीमारियों को, जिनको हमने स्वयं ही उत्पन्न किया है, को यदि दूसरी तरह से भी लोग चुका रहे हैं, कार्मिक अकाउंट सेटल कर रहे हैं। जैसे दवाइयां खाना, कुछ ऐसी चीजें लेना जो हमारे स्वास्थ्य को ठीक रख सके, ये भी तो प्रकृति को ठीक-ठाक करने की तरफ कदम ही है। माना कि कुछ चीजें बहुत महंगी हैं, उनसे हम अपने को जोड़ भी नहीं सकते हैं, लेकिन संकल्पों को तो हम क्रियेट कर ही सकते हैं ना, जितने अच्छे संकल्प, उतनी अच्छी प्रकृति। ये शरीर ही पंच-भूतों से निर्मित है, आपको पता हो कि जब आज हम विचारों पर ध्यान देकर इन संकल्पों को सेट कर लेते हैं तो इसका फायदा यहाँ तो मिलेगा ही, आने वाली दुनिया में इसका सुख अवश्य मिलेगा। वहाँ हम निरोगी होंगे। कारण, संकल्प होंगे तो आत्म-भाव वाले। अतः आत्म-भाव के संकल्प लाओ और जीवन को सुदृढ़ बनाओ।



जयपुर-राज.। ब्रह्माकुमारीज एवं लायन्स क्लब के संयुक्त तत्वाधान में मंडावर में आयोजित 'डी-एडिक्शन अवेयरनेस एक्जीविशन' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. सुभाष गर्ग, स्टेट मिनिस्टर, मेडिकल एंड हेल्थ डिपार्टमेंट, ब्र.कु. सुभमा दीदी तथा अन्य।



असम-शिवसागर। जोगेन मोहन, मिनिस्टर ऑफ स्टेट फॉर पी. डब्ल्यू. डी. एंड रेवेन्यू, को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रजनी तथा ब्र.कु. राजतिलक।



रूपवास-भरतपुर(राज.)। प्रजापिता ब्रह्माबाबा के 51वें पुण्य स्मृति दिवस पर श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए बबोता खितोरिया, प्रधान, रूपवास, हेमेट्र खितोरिया, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बबोता तथा ब्र.कु. गीता।



फाजिलनगर-तमकुही रोड। आध्यात्मिक चरित्र निर्माण प्रदर्शनी को समझाने के पश्चात् चैयरमैन श्याम सुंदर विश्वकर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भारती, ब्र.कु. रिकी, ब्र.कु. सूरज, बदरी भगीरथी तथा अन्य।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। सेंट फ्रांसिस चर्च के पादरी डॉ. रॉबर्ट वर्गीज को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. शान्ता। साथ हैं ब्र.कु. अम्बिका तथा ब्र.कु. राजेश।



भुवनेश्वर-नागेश्वर तंगी। बिजू पटनायक इंटरनेशनल एयरपोर्ट के नये डायरेक्टर वी.वी. राव को गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. इंदुमति। साथ हैं ब्र.कु. बिजया तथा ब्र.कु. संजू।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-09(2019-2020)

1	2	3	4	5	6
	7	8			9
			11	12	13
14		15			16
	17				
18	19			20	
			21	22	
23	24				25
			26		

ऊपर से नीचे

- शेर, नाहर (2)
- संवासियों का है हठयोग तुम्हारा है....., राजयोग का एक नाम (5)
- पुरुष, मर्द (2)
- नाश, के पहले कर्मातीत बनना है (3)
- बल, शक्ति, सामर्थ्य (3)
- नासिका, इज्जत (2)
- लाचार, कमजोर (4)
- शिकवा, निंदा, गिला (4)
- अपना सबकुछ समर्पण करने वाले को कहेंगे.... आत्मा (4)
- गीत का रचयिता, गीत का लेखक (4)
- परमधाम, शान्तिधाम (5)
- धोखा, छल, मन में होने वाला दुराव (3)
- सहयोग, सहायता (3)
- भले, गृहस्थ व्यवहार में रहो परंतु पवित्र रहना है (2)
- इज्जत, सम्मान, अहमियत (2)
- संग्रहण, एकत्र (2)

वाएं से दाएं

- मस्तक..... पे हम आत्मायें राजन बनें और शासन चलायें, राजतख्त (4)
- के हे मंत्र दाता, शुद्धता (4)
- हरण करना, छीन लेना (3)
- थोड़ा, अल्प (2)
- जितना योग में रहेंगे उतनी.... होगी (3)
- त्याग, छोड़ देना (2)
- मददगार, सहयोग देने वाला (4)
- प्रभू तेरी.... मत तू ही जाने (2)
- वाद-विवाद, झगडा (4)
- धर्म का अर्थ ही है.... (3)
- कीमत, मूल्य (2)
- दर-दर की ठोकरें खाना, बहकना, गुम-राह होना (4)
- जनसंख्या, सतयुग में.... बहुत कम होती है (3-3)



दिल के मरीजों के लिए क्यों घातक है सर्दियों का मौसम

सेहत
डॉ. सुब्रतो मंडल
सीनियर कार्डियोलॉजिस्ट

जिन्हें पहले से ही दिल सम्बंधी बीमारी है, सर्दी के मौसम में उनमें हार्ट अटैक की आशंका 20 फीसदी तक बढ़ जाती है। पब्लिक लाइब्रेरी ऑफ साइंस के एक जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन तो कहता है कि ठंड के दिनों में यह आंकड़ा 31 फीसदी तक पहुंच जाता है। आखिर ठंड में ऐसा क्यों होता है, इसे समझते हैं...

ठंड में बढ़ जाता है खतरा...

क्योंकि दिल को ज़्यादा मेहनत करनी पड़ती है :-

सोते समय शरीर की क्रियाएं शिथिल हो जाती हैं। बी.पी.-शुगर लेवल भी कम होता है। लेकिन उठने से पहले ही शरीर का ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम उसे सामान्य स्तर पर लाने का काम करता है। यह सिस्टम हर मौसम में काम करता है। लेकिन ठंड के दिनों में इसके लिए दिल को ज़्यादा मेहनत करनी पड़ती है। इससे जिन्हें दिल की बीमारी है, उनमें हार्ट अटैक की आशंका बढ़ जाती है।

क्योंकि नसें ज़्यादा सिकुड़ जाती हैं :-

ठंड के मौसम में नसें सिकुड़ती हैं और सख्त बन जाती हैं। इससे नसों को गर्म और शिथिल करने के लिए ब्लड का फ्लो बढ़ जाता है, जिससे ब्लड प्रेशर भी बढ़ जाता है। ब्लड प्रेशर बढ़ने से हार्ट अटैक की आशंका में भी स्वाभाविक रूप से बढ़ोतरी हो जाती है। ऐसे में जिन्हें पहले से ही दिल की बीमारी है या जिन्हें पहले भी हार्ट अटैक आ चुका है, उनके लिए ज़्यादा ठंड जानलेवा हो जाती है।

अगर आपको दिल की बीमारी है तो ...

ओस के कारण अस्थमा के मरीज भी रहें सतर्क...

अगर आप अस्थमा के मरीज हैं तो भी ठंड के दिनों में बहुत जल्दी सुबह सैर पर जाना अर्थात् करें। सुबह के समय वातावरण में ओस काफी होती है। ओस में धूल के भी बहुत सूक्ष्म कण होते हैं। अस्थमा के मरीज जब बाहर निकलते हैं तो ओस के साथ ये धूल के कण भी उनकी श्वास नलिका में चले जाते हैं। नाक ओस में भीगे धूल के कणों को नहीं रोक पाती, जबकि गर्मी के दिनों में धूल के कणों को अमूमन नाक द्वारा रोक लिया जाता है। अगर सुबह जाना ही है तो नाक-मुँह को पूरी तरह से ढक कर ही जाएं।

ज्यादा पानी न पिएं :-

दिल का एक काम शरीर में मौजूद रक्त सहित लिक्विड को पम्प करने का भी होता है। जिन्हें दिल की बीमारी होती है, उनके दिल को वैसे भी पम्प करने में ज़्यादा मेहनत करनी पड़ती है। ऐसे में अगर आप बहुत ज़्यादा

नमक कम से कम खाएं :-

दिल के मरीजों को अपने भोजन में नमक की मात्रा कम से कम लेनी चाहिए, केवल इस वजह से ही नहीं कि यह ब्लड प्रेशर की समस्या को बढ़ा देगा, बल्कि इस तथ्य के मद्देनजर भी कि नमक शरीर में पानी को रोकता



स्वास्थ्य

पानी पी लेंगे तो हृदय को पम्पिंग में और भी मेहनत करनी पड़ेगी और हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाएगा। अब पानी कितना पिएं, इसके लिए अपने डॉक्टर से सलाह ले सकते हैं। खासकर कई लोगों का सुबह उठकर दो-तीन गिलास पानी पीने का नियम होता है। तो दिल के मरीज इस नियम का पालन किसी भी मौसम में न करें, ठंड के मौसम में तो बिल्कुल भी नहीं।

है। पानी को रोकने का मतलब यही होगा कि शरीर में दिल को ज़्यादा मात्रा में लिक्विड को पम्प करना होगा। यानी ज़्यादा मेहनत करनी होगी। नतीजा हार्ट अटैक के रूप में आ सकता है।

न सुबह जल्दी उठें और न जल्दी सैर पर जाएं :-

जिन लोगों को पहले भी हार्ट अटैक आ चुका है या जिनके दिल पर ज़्यादा खतरा है, वे ठंड के दिनों में न तो बिस्तर जल्दी छोड़ें और न ही जल्दी सैर पर जाएं। ठंड की वजह से नसें पहले से ही सिकुड़ी हुई होंगी, और जब ठंडे वातावरण के सम्पर्क में आयेगे तो बाहर की सर्दी की वजह से शरीर को अपने आप को गर्म बनाए रखने के लिए ज़्यादा मेहनत करनी पड़ेगी। इससे दिल को ज़्यादा काम करना पड़ेगा।

आजमाएं ये 3 उपाय हार्ट अटैक की नहीं आएगी नौबत

1. सुबह के समय पीपल की नई 15 पत्तियां लीजिए। इन्हें अच्छी तरह धोकर और छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर दो गिलास पानी में तब तक उबालिए, जब तक कि एक गिलास पानी बच जाए। अब इस पानी को छानकर हर साल उतने दिनों तक पिएं, जितनी आपकी उम्र हो। यानी अगर आपकी उम्र 40 साल है तो आपको इसे चालीस दिन तक लगातार पीना है। इसे सुबह के समय खाली पेट लेना है। यह उपाय आपके दिल को नीरोगी और शक्तिशाली बनाएगा।

2. हल्दी की कुछ गांठ लीजिए। इन गांठों को चार दिनों तक चूने के पानी में भिगोकर रखिए। फिर इन्हें निकालकर सुखा लीजिए। जब ये गांठें अच्छी तरह से सूख जाएं तो इन्हें पीसकर बारीक चूर्ण बना लीजिए। अब इस चूर्ण की एक-एक ग्राम की मात्रा (यानी टी स्पून का करीब एक चौथाई भाग) को सुबह-शाम गुनगुने पानी से लीजिए। इससे धमनियों के ब्लॉकेज खुल जाते हैं। इस उपाय को हमेशा आजमाया जा सकता है। यह दिल को सदैव तंदुरुस्त रखेगा।

आयुर्वेद
डॉ. अवतार मुल्तानी
आयुर्वेद विशेषज्ञ



शांतिवन। 'दिव्यांग समानता, संरक्षण और सशक्तिकरण' विषय के अंतर्गत दो दिवसीय संगोष्ठी के परचात् समूह चित्र में दिव्यांग सेवा के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. सूर्यमणि, ब्र.कु. कलावती, डोम्बिवली, रोटरी स्कूल फॉर द डैफ के वाइस प्रिन्सिपल मालती भानी, ब्र.कु. भरत, मुम्बई से आये रोटरी स्कूल फॉर द डैफ के विद्यार्थी, अभिभावक, स्टाफ तथा अन्य।



सूरतगढ़-राज। राष्ट्रीय युवा दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में श्रीमति नीलम सागवंत, महामंत्री, जिला महिला मोर्चा, श्री गंगानगर तथा श्रीमति अंजु शर्मा, रेवेन्यू इंस्पेक्टर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी।



छपरा-बिहार। डी.आई.जी. विजय कुमार वर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनामिका।

तब मैंने ईश्वर की शक्ति को पहचाना...

अनुभव

जब मैं स्कूल में थी, उस समय भी मेरे सामने बहुत बड़ी परीक्षा आई थी। और परीक्षा ये थी कि मैं होस्टल में रहकर पढ़ती थी। हम

वो सीधा अन्दर आ गई। किसी ने उसको बताया कि मैं टैरिस पर हूँ। तो सीधा टैरिस पर आ गई। मैं सामने खड़ी हो गई। आकर मुझे गालियाँ देनी शुरू कर दी। मैं सुनती रही, थोड़ी देर तक तो। वो थोड़ा रुकी, तब मैंने कहा कि मैंने नहीं मारा। उस समय मैं 14 साल की थी। उसको और गुस्सा आया कि सामने से जवाब देती है। और जैसे ही उसने मुझे मारने के लिए हाथ उठाया, मैंने परमात्मा को याद किया कि हे प्रभू! आप जानते हो कि मैं दोषी नहीं हूँ। मैं आपके आगे समर्पित हूँ। अब जो हो।

नहीं करना, हम सबकुछ करेंगे, आप सिर्फ अपना नाम दे दो। मैं भी उनकी बातों में आ गई। मैंने नाम दे दिया। अब उसके सामने खड़ा रहने की हिम्मत किसी की होती नहीं थी। और इसीलिए सभी को चेंज चाहिए था। तो उन्होंने मेरे को चुना और मुझे उसके बारे में कुछ भी पता नहीं था। जब मैंने नाम दे दिया तो स्टूडेंट्स ने ही मिल करके ऐसा कैम्पेन किया कि वो हार गई और मैं जीत गई। उसके हार की जो चोट उसे लगी, उसको लगा कि इसका बदला जरूर लेना है। तो बदला लेने के लिए सारा साल मुझे तंग करने का प्रयत्न किया। लेकिन क्योंकि मेरे साथ स्टूडेंट्स का साथ था। सबसे व्यवहार बहुत अच्छा था। तो इसीलिए हर रीति से वो मात खा जाती थी। मुझे वो हिला नहीं सकती थी, परेशान नहीं कर सकती थी। लास्ट में उनको आया कि इसको फेल करना है। और उसके लिए इसे जखमी करना है। अरविन्दो का स्कूल था तो अरविन्दो का वहाँ मेडिटेशन रूम बना हुआ था। तो मैं रोज शाम को वहाँ जाकर मेडिटेशन

करती थी। मैं परमात्मा को याद करती थी। वहाँ का वातावरण बहुत सुन्दर था। माता जी और अरविन्दो की मूर्ति थी वहाँ पर। कई लोग बैठते थे मेडिटेशन करने के लिए। खास करके स्कूल के स्टाफ



-ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

बैठते थे लेकिन स्टूडेंट्स कोई नहीं बैठता था। स्टूडेंट्स में मैं अकेली होती थी। मेरा रोज का नियम था कि 7 बजे जाना और 7 से 7:30 मेडिटेशन करना। और 7:30 बजे वापिस आना। सारे स्कूल को पता था कि ये 7 बजे जायेगी। तो उन्होंने सोचा कि जैसे ही जाये 7 बजे, उसको मारना है। अब मुझे तो उस बात का कुछ पता ही नहीं था।

दोनों तरफ मेहंदी की झाड़ियाँ थीं और बीच में वो पैसेज था। तो उसके गुप का एक सदस्य उस मेहंदी की झाड़ियों में छुपा हुआ था। कि जब ये यहाँ से गुजरे, अंधेरा तो हो ही जाता है, तो उसको उस समय पत्थर मारना और उसको ऐसा जखमी करना है जिससे वो एग्जाम ना लिख सके और फेल हो जाये। पूरा साल उसको रिपीट करना पड़े। लेकिन ईश्वर की कृपा कहीं या जो भी कहीं, तो जब मैं जाने लगी तो एक लड़की मेरे सामने आई और कहती है कि आप कहीं जा रहे हो? एग्जाम्स के एक दिन पहले ही। मैंने कहा कि मैं तो मेडिटेशन करने जा रही हूँ। तो कहा मैं चलो आपके साथ? आप मुझे सिखायेंगी मेडिटेशन? तो मैंने कहा चलो। शांति में बैठना होता है और क्या करना होता है। तो वो मेरे साथ चल पड़ी। तो अब जो छिपा हुआ था, वो दोनों को तो नहीं मार सकता था ना! प्रत्यक्ष हो जायेगा। तो उसने वो इरादा छोड़ दिया। वो वहाँ तक मुझे लेके गई। फिर

- शेष पेज 8 पर...

नये नये गये थे। एडमिशन ह मारा। हुआ था। उस समय होस्टल में जैसे प्रीफेक्ट को चुनना होता है। तो काफी सालों से एक लड़की जो प्रीफेक्ट बनती आ रही थी। तो लोग उससे बहुत परेशान थे। तो जैसे ही मैं गई और मुझे लोगों ने देखा कि स्पीरिचुअल माइंडेड

है और मेडिटेशन करती है। तो मेरे सामने कुछ स्टूडेंट्स आये कि आप अपना नाम इस इलेक्शन के लिए क्यों नहीं देती हो? मैंने कहा, मुझे पता ही नहीं क्या करना होता है। आपको कुछ

चाय ही पीने की आदत है तो...

5 हर्बल चाय : वजन घटाएंगी, जुकाम दूर करेंगी

सर्दियों के मौसम में सबसे ज़्यादा तलब चाय की ही होती है। वैसे एक सीमा से ज़्यादा और खासकर मीठी चाय नुकसान पहुंचा सकती है, लेकिन अगर आप हर्बल चाय पिएंगे तो आपको कई फायदे मिलेंगे। आज हम आपको बता रहे हैं ऐसी ही 5 हर्बल चाय के बारे में। ये चाय रेडीमेड भी मिलती हैं।

फायदेमंद होती है। लंच के बाद नियमित रूप से जैस्मीन की चाय पीने से प्रतिरक्षा



तंत्र मजबूत बनता है और दिल से सम्बंधित बीमारियों से भी बचाव होता है। **विधि:** एक कप पानी में जैस्मीन के चार-पाँच सूखे फूल डालकर इन्हें पाँच मिनट तक उबाल लीजिए।

कैमोमाइल चाय: कैमोमाइल के फूलों से बनी चाय पीने से त्वचा में नरमाहट और चमक आती है। जिन लोगों को नींद नहीं आने की समस्या है, उन्हें रोज़ाना रात को सोने से पहले इस चाय का सेवन करना चाहिए। यह हमारी नर्वस को रिलैक्स कर नींद लाने में मददगार होती है। अगर आप सर्दी-जुकाम से पीड़ित हैं तो इसमें भी यह चाय 'जादू' का काम करती है।



विधि: एक कप उबले हुए पानी में कैमोमाइल के चार-पाँच सूखे फूल डालकर उन्हें पाँच मिनट तक उबाल लीजिए।

दालचीनी की चाय: दालचीनी में पॉलिफेनॉल एंटीऑक्सीडेंट होता है जो बी.पी. को नियंत्रित कर दिल की बीमारियों के खतरे को घटाता है। यह इंसुलिन की



संवेदनशीलता को भी बढ़ाता है और इस तरह शुगर लेवल को भी नियंत्रण में रखता है। सुबह के वक्त दालचीनी की चाय पीने से मेटाबॉलिज्म और पाचन में सुधार होता है। जिससे मोटापे को कम करने में मदद मिलती है।

विधि: दालचीनी की एक स्टिक को रातभर एक कप पानी में भिगोएं। सुबह दालचीनी सहित उसी पानी को दो मिनट उबालें।

जैस्मीन चाय: जैस्मीन के फूलों में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट शरीर में बनने वाले फ्री रेडिकल्स को दूर करते हैं। फ्री रेडिकल्स कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाते हैं। जैस्मीन के फूलों से बनी यह चाय खासकर मोटापे को घटाने के लिए काफी

गुडहल शहद की चाय: चटकदार लाल रंग के ये फूल ज़्यादातर गर्मी में ही खिलते

हैं, लेकिन सर्दी के मौसम में भी कई जगह मिल जाते हैं। गुडहल की चाय कोलेस्ट्रॉल को कम करने का काम करती है और इस तरह दिल की बीमारियों से बचाती है। इसमें आधा चम्मच शहद भी मिला दीजिए। इससे यह वजन को भी नियंत्रित करने में मददगार होती है।



विधि: एक कप उबलते हुए पानी में एक ताज़ा फूल तोड़कर डाल दीजिए। 10 मिनट तक उबलने दीजिए।

तुलसी-शहद की चाय: तुलसी के पत्ते मेटाबॉलिज्म बढ़ाने में मददगार होते हैं। इस तरह मेटाबॉलिज्म को बढ़ाकर मोटापे को नियंत्रण में रखते हैं। ये शरीर से विषैले तत्वों को भी दूर करते हैं। प्रतिरक्षा तंत्र को भी मजबूती प्रदान करते हैं। इसलिए सर्दी-जुकाम से बचाव करते हैं। तुलसी के पत्तों की चाय में शहद मिलाकर पीने से एनर्जी भी मिलती है। इसे खाली पेट पिएं।



विधि: तुलसी के चार-पाँच पत्ते एक कप पानी में 3-4 मिनट तक उबाल लें। गुनगुना होने पर आधा चम्मच शहद मिला लें।
डाइट सलाह: डॉ. शिखा शर्मा



कोरवा-टी.पी. नगर(छ.ग.)। नगरपालिका निगम में नवनिर्वाचित महापौर एवं सभापति के पदग्रहण समारोह में महापौर राजकिशोर प्रसाद को गुलदस्ता भेंट कर बधाई एवं शुभकामनायें देते हुए ब्र.कु. बिन्दू तथा ब्र.कु. रुक्मिणी। इस अवसर पर उपस्थित रहे नगरपालिका निगम के सभापति श्याम सुंदर सोनी, महापौर रेणु अग्रवाल, महेश भावनानी, एस. मूर्ति, श्रीकान्त बुद्धिया, पार्षद गण तथा शहर के गणमान्य लोग।



व्यावरा-राज। मकर संक्रान्ति के अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए आबाकारी अधिकारी एम.एस. पवार, भूमि विकास बैंक के रिटायर्ड बैंक मैनेजर शिव नामदेव, रिटायर्ड हेल्थ काउंसलर बी.एस. राठौड़, ओ.पी. बलवाला, ब्र.कु. कविता तथा ब्र.कु. सुरेखा।



रसड़ा-उ.प्र। ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र के भवन निर्माण हेतु आयोजित भूमि पूजन कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्लॉक प्रमुख सतीश कुमार, बस्ती सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. विमला, ब्र.कु. रंजना, ब्र.कु. दीपेन्द्र, ब्र.कु. विपिन तथा अन्य।

धैर्य-विवेक ही निपट सकता है क्रोध से

जीवन में एक बात याद रखिए कि जैसे ही क्रोध आया, आप दिशाहीन हो जाएंगे। जैसे मनोवैज्ञानिक तो कहते हैं, क्रोध में मनुष्य आधा पागल हो जाता है और पागल उसी को कहा जाता है जिसे अपनी दिशा मालूम न हो। गुस्से में धीरे-धीरे सदगुण भी खत्म होने लगते हैं। क्रोध आता कब है, जब हमारी कामनाओं की पूर्ति न हो। क्रोध करने वाला हर व्यक्ति अपने इस दुर्गुण के पक्ष में तर्क देता है कि जैसे तो हमें क्रोध नहीं आता, लेकिन सामने वाले ने कुछ ऐसा किया कि आ गया...। शास्त्रों में एक शब्द आया है - 'क्रोधाग्नि'। मतलब गुस्से को आग कहा गया है। ऐसी आग जिसमें क्रोध करने वाला खुद भी जलता है, दूसरों को भी जलाता है। जब क्रोध की आग जलती है तो धुआं भी पैदा होगा,

जिसका नाम है बेचैनी। निराशा, तिरस्कार, पश्चाताप ये सब उस धुएं के रूप हैं। एक बात ध्यान रखिए कि फायर अलार्म आग से नहीं बजता, धुएं के कारण उसमें आवाज होती है। केवल लपटें उठती रहें और धुआं न हो तो शायद यह सिस्टम काम नहीं करेगा। ऐसे ही हमें अपने शरीर में भी विवेक रूपी फायर अलार्म लगा लेना चाहिए। क्रोध की अग्नि कभी-कभी सबके भीतर जल ही जाती है, लेकिन उसके बाद उठने वाली बेचैनी, निराशा, और पश्चाताप के धुएं से भीतर का फायर अलार्म बज जाना चाहिए। मनुष्य हैं, तो व्यवस्था चलाने के लिए कभी-कभी क्रोध जरूरी भी हो जाता है, लेकिन बाद के संताप को मिटाने के लिए आपका धैर्य और विवेक ही काम आएगा।



फर्रुखाबाद-बीवीगंज(उ.प्र.)। माघ मेला श्री रामनगरिया गंगातट पांचालघाट में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'चरित्र निर्माण प्रदर्शनी' का उद्घाटन करते हुए श्री श्री 1008 जयदेवानन्द सरस्वती योगी जी महाराज, महामण्डलेश्वर, बड़ीनाथ। साथ है ब्र.कु. मजू, ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. श्यामा, ब्र.कु. अनोता, अरुण प्रकाश तिवारी, ददुआ, गुरुवचन सिंह ज्ञानी, ब्र.कु. रोता तथा अन्य।



सिकन्दरपुर-उ.प्र.। सेवाकेन्द्र के नवनिर्मित 'ईश्वरीय गुलशन भवन' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पूर्व विधायक भगवान पाठक, नगर पंचायत अध्यक्ष संजय जायसवाल, बस्ती सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गोता, ब्र.कु. रंजना, ब्र.कु. दीपेन्द्र, ब्र.कु. उमा तथा अन्य।



बीदर-कर्नाटक। मकर संक्रान्ति पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा एम.एस. पाटिल फंक्शन हॉल में 'श्रेष्ठ समाज निर्माण में नारी की भूमिका' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में मुख्य वक्ता ब्र.कु. सुनदा दीदी, क्षेत्रीय निर्देशिका ब्र.कु. सुमंगला दीदी तथा शहर की प्रतिष्ठित महिलायें।

तब मैंने ईश्वर की...

- पेज 7 का शेष...

उसके मन में क्या विचार आया पता नहीं, थोड़ी देर बैठी वहाँ पर, फिर थोड़ी देर बार उठके कहा कि मैं तो एग्जाम के लिए तैयारी करती हूँ, मेरा यहाँ तो मेडिटेशन होता नहीं है। फिर वो बाहर निकली और वापिस आने लगी। अब अंधेरा था, हमारी हाइट, बॉडी हम दोनों की एक जैसी थी। तो जो वो झाड़ी में छुपा हुआ था, उसको लगा मैं ही आ रही हूँ। उसने उसको जोर से पत्थर मारा, जो सिर पर लगा। और वो वहाँ बेहोश हो गई। उसी समय जैसे ही कुछ स्टूडेंट्स ने देखा तो पहुँच गये वहाँ पर। वो तो भाग गया जहाँ जाना था। फिर उसको हॉस्पिटल लाइज किया। मैं तो मेडिटेशन में थी, मुझे तो कुछ पता ही नहीं था। जब मैं साढ़े सात बजे आई तो मेरी छोटी सिस्टर ने मुझे पूछा कि आप मेडिटेशन करने गई थी। तो मैंने कहा हाँ। तो उसने पूछा कि आपके साथ वो लड़की आई थी। तो मैंने कहा कि हाँ आई थी। लेकिन वो तो वापिस चली गई थी।

तो उसने बताया कि उसे रास्ते में किसी ने पत्थर मारा है। और सारा इल्जाम आपके ऊपर आया है। क्योंकि आपके साथ जाते हुए देखा। आप मार करके वहाँ बैठ गई ताकि लोगों को पता न चले। तो सारा इल्जाम मेरे ऊपर आया। मैंने कहा ठीक है। मैं प्रोफेक्ट हूँ, मेरी ड्यूटी थी कि मैं उसको मिलकर आऊँ हॉस्पिटल में। तो जैसे ही मैं वहाँ गई तो उसकी छोटी बहन बहुत गुस्से में आ गई कि खुद मार करके अब एक घंटे बाद पूछने आई है कि क्या हुआ। मैंने कहा मुझे तो कुछ पता ही नहीं है। बोली कि अब बनने की कोशिश मत करो। मैं तो वहाँ से निकल गई। अपनी स्टडी करनी थी। अगले दिन एग्जाम था। मैंने तो अपने एग्जाम अच्छी तरह से दे दिए। वो नहीं दे सकी। जिस दिन एग्जाम पूरे हुए, तो हम कुछ फ्रेंड्स टैरिस पर बैठे हुए थे। जिस लड़की को पत्थर लगा था वो एक स्मलर की बेटी थी। और उस समय सारे स्मलर्स

को इंदिरा गांधी ने जेल में रखा हुआ था। जिस दिन हमारे एग्जाम पूरे हुए, उसी दिन वो जेल से छूटा था। उसको पता लगा कि उसकी बेटी को किसी ने पत्थर मारा है। तो वो सीधा जेल से वहाँ हॉस्पिटल गया। जैसे ही लड़की को देखा, उसकी बहनों ने बताया। उसने तो कहा कि मुझे को पता नहीं किसने मारा है, मैं तो उसको वहाँ छोड़कर आई थी, फिर वो पीछे आई या नहीं आई, किसने मारा मुझे कुछ नहीं पता। पीछे से ही उसको मारा था, इसलिए उसको कुछ भी पता नहीं था। इसीलिए उसका पिता जो था वो बहुत ही वाइल्ड हो गया कि आज ही मैं उस लड़की को खत्म करूँगा। वो सीधा हॉस्पिटल से निकल, गाड़ी में बैठकर होस्टल आया। उसने एक बड़ा-सा चाकू निकाला और कहाँ है वो लड़की पूछता हुआ स्कूल के अंदर आ गया। स्कूल को सबसे ज़्यादा डोनेशन वही देता था। इसीलिए कोई कुछ कह नहीं सकता था उसको। रोक नहीं सकता था। सारे लोगों को लगा था कि आज तो ऊषा गई अभी। मेरी छोटी बहन दौड़कर आई टैरिस पर और कहा कि भाग, तू यहाँ से भाग। मैंने पूछा क्यों क्या हुआ? उसने कहा कि आज ही उसका फादर जेल से छूटकर आया है। आज तेरे को मार डालेगा। भूत सवार है उस पर। मैंने कहा, भागना माना तो ये सिद्ध होना कि मैंने मारा है। जब मैंने मारा ही नहीं है तो मैं क्यों भागूँ! कहा कि वो सुनने की पोजीशन में नहीं है। तुम भाग जाओ। सारे फ्रेंड्स बोले कि तुम भाग जाओ। मैंने कहा कि नहीं, मैं उसको फेस करूँगी। वो जैसे ही आने लगा होस्टल की तरफ, उसी समय कुछ लड़के दौड़कर आये और होस्टल का दरवाजा बंद कर दिया। गर्ल्स होस्टल है, आप इसमें नहीं जा सकते। उसको रोक लिया वहाँ पर। मैं ऊपर टैरिस पर से देख रही थी। उसके बाद उस लड़की की माँ आई। उसको तो कोई नहीं रोक सकता था गर्ल्स होस्टल में आने से। वो सीधा अन्दर आ गई। किसी ने उसको बताया कि मैं टैरिस पर हूँ। तो सीधा टैरिस पर आ गई। मैं सामने खड़ी हो गई। आकर मुझे गालियाँ देनी शुरू

कर दी। मैं सुनती रही, थोड़ी देर तक तो। वो थोड़ा रुकी, तब मैंने कहा कि मैंने नहीं मारा। उस समय मैं 14 साल की थी। उसको और गुस्सा आया कि सामने से जवाब देती है। और जैसे ही उसने मुझे मारने के लिए हाथ उठाया, मैंने परमात्मा को याद किया कि हे प्रभू! आप जानते हो कि मैं दोषी नहीं हूँ। मैं आपके आगे समर्पित हूँ। अब जो हो। तब मुझे फील हुआ जैसे परमात्मा की लाइट ने मेरे चारों ओर कवच तैयार कर दिया हो। उसको मैं देख रही थी। वो इतने गुस्से में बोल रही थी कि तू जानती नहीं है हम कौन हैं। और हम तुझे मारेंगे ना तो तेरे शरीर के टुकड़े-टुकड़े करेंगे। और कहाँ रफा-दफा कर देंगे किसी को पता नहीं चलेगा। तू जानती नहीं है हम कौन हैं। वो अपना हाथ उठा रही थी मुझे मारने के लिए लेकिन जैसे किसी ने उसका हाथ पकड़ लिया हो, वो हाथ आगे नहीं बढ़ा सकी और मुझे मार नहीं सकी। ये परमात्म शक्ति का मुझे सबसे पहला अनुभव था। उसके बाद वो मुझे गालियाँ देकर चली गई वहाँ से। और कहते हुए गई कि कल तू घर जायेगी, रास्ते में हमारा इलाका पड़ता है, उस समय हम तुम्हें खत्म कर देंगे। उसके बाद सारे होस्टल में, सारे स्कूल में एक अलग ही माहौल हो गया, सबके अन्दर एक डर बैठ गया कि अब इसका जीवन तो गया। प्रिन्सीपल, डायरेक्टर सभी खड़े थे। कोई कुछ नहीं बोल सका उसको। वे चले गए। हमारे वेकेशनस शुरू हो गए थे, इसलिए दूसरे दिन मेरे फादर मुझे लेने आए, मैंने अपने फादर को सब बता दिया और ये भी कि रास्ते में वो हमें खत्म करेंगे। मेरे फादर मुझे कहने लगे कि बेटा, अगर उसे मारना ही था तो कल ही तुम्हें मार सकती थी। तुम दोनों के बीच में एक फुट का ही तो फासला था। तो भी नहीं मार सकी। ईश्वर की शक्ति को पहचानो। जब वो तुम्हें टच भी नहीं कर सकी तो मारेगी क्या! और सचमुच हम सकुशल घर पहुँच गये। कुछ भी नहीं हुआ। इसके बाद ईश्वर के प्रति मेरा विश्वास और गहरा हो गया, जो आज भी कायम है और हमेशा रहेगा।



रखालों के आर्दन में...

इस धरती पर सब अपना-अपना किरदार निभाने आये हैं। कुछ दुःख देने, कुछ दर्द मिटाने आये हैं। तुम भी बस अपना किरदार निभाओ। किसी का दुःख बाँटो, तो किसी के घाव का मरहम तुम बन जाओ।

जीवन में अन्य कलाओं को सीखने से पहले गिर कर उठने की कला को सीखें, क्योंकि यह कला निराशा के अंधकार को मिटाकर आशा के सूर्योदय के साथ एक नई शुरुआत करने का बल देती है।

कथा सरिता

टीचर ने क्लास के सभी बच्चों को एक खूबसूरत टॉफी दी और फिर एक अजीब बात कही...

सुनो बच्चों, आप सभी को दस मिनट तक अपनी टॉफी नहीं खानी है और ये कहकर वो क्लास रूम से बाहर चले गए। कुछ पल के लिए क्लास में सन्नाटा छा गया। हर बच्चा उसके सामने पड़ी टॉफी को देख रहा था और हर गुजरते पल के साथ खुद को रोकना मुश्किल हो रहा था।

दस मिनट पूरे हुए और टीचर क्लास रूम में आ गए। समीक्षा की। पूरे वर्ग में सात बच्चे थे जिनकी टॉफियां ज्यों की त्यों रखी थीं। जबकि बाकी के सभी बच्चे टॉफी

खाकर उसके रंग और स्वाद पर टिप्पणी कर रहे थे। टीचर ने चुपके से इन सात बच्चों के नाम को अपनी डायरी में दर्ज कर दिए और नोट करने के बाद पढ़ाना शुरू कर दिया। इस शिक्षक का नाम प्रोफेसर वॉल्टर मशाल था। कुछ वर्षों के बाद प्रोफेसर वॉल्टर ने अपनी वही डायरी खोली और सात बच्चों के नाम निकाल कर उनके बारे में शोध शुरू कर दिया। एक लम्बे संघर्ष के बाद उन्हें पता चला कि सातों बच्चों ने अपने

जीवन में कई सफलताओं को हासिल किया है और अपने-अपने फील्ड के लोगों की संख्या में सबसे सफल हैं। प्रोफेसर वॉल्टर ने अपने बाकी वर्ग के छात्रों

की भी समीक्षा की और यह पता चला कि उनमें से ज्यादातर एक आम जीवन जी रहे थे। जबकि कुछ लोग ऐसे भी थे जिन्हें सख्त आर्थिक और सामाजिक परिस्थितियों का सामना करना पड़ रहा था। इन सभी प्रयासों और शोध का परिणाम प्रोफेसर वॉल्टर ने एक वाक्य में निकाला और जो यह था - "जो आदमी दस मिनट तक धैर्य नहीं रख सकता, वह जीवन में कभी आगे नहीं बढ़ सकता।" इस शोध को दुनिया भर में शोहरत मिली और इसका नाम "मार्श मेलो थ्योरी" रखा गया, क्योंकि प्रोफेसर वॉल्टर ने बच्चों को जो टॉफी दी थी उसका नाम "मार्श मेलो" था। यह फोम की तरह नरम थी।

इस थ्योरी के अनुसार दुनिया के सबसे सफल लोगों में कई गुणों के साथ एक गुण धैर्य पाया जाता है। क्योंकि यह खूबी इंसान के बर्दाश्त की ताकत को बढ़ाती है जिसकी बदौलत आदमी कठिन परिस्थितियों में निराश नहीं होता और वह एक असाधारण व्यक्तित्व बन जाता है।

राजा परीक्षित को श्रीमद्भगवत पुराण सुनाते हुए जब शुकदेव महाराज को छह दिन बीत गए और सर्प के काटने से मृत्यु होने का एक दिन शेष रह गया, तब भी राजा परीक्षित का शोक और मृत्यु का भय दूर नहीं हुआ। अपने मरने की घड़ी नजदीक आती देखकर राजा का मन क्षुब्ध हो रहा था। तब शुकदेव जी महाराज ने परीक्षित को एक कथा सुनाना आरंभ किया।

राजन! बहुत समय पहले की बात है, एक राजा किसी जंगल में शिकार खेलने गया। संयोगवश वह रास्ता भूलकर बड़े घने जंगल में जा पहुँचा। उसे रास्ता ढूँढ़ते-ढूँढ़ते रात्रि हो गई और भारी वर्षा होने लगी। जंगल में सिंह व्याघ्र आदि बोलने लगे। वह राजा बहुत डर गया और किसी प्रकार उस भयानक जंगल में रात्रि बिताने के लिए विश्राम का स्थान ढूँढ़ने लगा। रात के समय में अंधेरा होने की वजह से उसे एक दीपक दिखाई दिया।

वहाँ पहुँचकर उसने एक गंदे बहेलिये की झोपड़ी देखी। वह बहेलिया ज़्यादा चल फिर नहीं सकता था, इसलिए झोपड़ी में ही एक ओर उसने मल-मूत्र त्यागने का स्थान बना रखा था। अपने खाने के लिए जानवरों का मांस उसने झोपड़ी की छत पर लटका रखा था। बड़ी गंदी, छोटी, अंधेरी और दुर्गन्धयुक्त वह झोपड़ी थी। उस झोपड़ी को देखकर पहले तो राजा ठिठका, लेकिन उसने सिर छिपाने का कोई और आश्रय न देखकर उस बहेलिये से अपनी झोपड़ी में रात भर ठहर जाने देने के लिए प्रार्थना की।

बहेलिये ने कहा कि आश्रय के लोभी राहगीर कभी-कभी यहाँ आ भटकते हैं। मैं उन्हें

ठहरा तो लेता हूँ, लेकिन दूसरे दिन जाते समय वे बहुत झंझट करते हैं। इस झोपड़ी की गंध उन्हें ऐसी भा जाती है कि फिर वे उसे छोड़ना ही नहीं चाहते और इसी में ही रहने की कोशिश करते हैं एवं अपना कब्जा जमाते हैं। ऐसे झंझट में मैं कई बार पड़ चुका हूँ। इसलिए मैं अब किसी को भी यहाँ नहीं ठहरने देता।

मैं आपको भी इसमें नहीं ठहरने दूंगा। राजा

में ऐसी बस गई कि सुबह उठा तो वही सब परमप्रिय लगने लगा। अपने जीवन के वास्तविक उद्देश्य को भूलकर वह वहीं निवास करने की बात सोचने लगा। वह बहेलिये से अपने और ठहरने की प्रार्थना करने लगा।

इस पर बहेलिया भड़क गया और राजा को भला-बुरा कहने लगा। राजा को अब वह जगह छोड़ना झंझट लगने लगा और दोनों के बीच उस स्थान को लेकर विवाद खड़ा हो गया। कथा सुनाकर शुकदेव जी महाराज ने परीक्षित से पूछा, "परीक्षित! बताओ, उस राजा का उस स्थान पर सदा रहने के लिए झंझट करना उचित था?"

परीक्षित ने उत्तर दिया, "भगवन! वह कौन राजा था, उसका नाम तो बताइये? वह तो बड़ा भारी मूर्ख जान पड़ता है, जो ऐसी गंदी झोपड़ी में, अपनी प्रतिज्ञा तोड़कर एवं अपना राजकाज भूलकर वो वहाँ रहना चाहता था! उसकी मूर्खता पर तो मुझे आश्चर्य होता है।" श्री शुकदेव जी महाराज ने कहा, "हे राजा परीक्षित! वह बड़े भारी मूर्ख तो स्वयं आप ही हैं। इस मल-मूल की गठरी रूपी देह में जितने समय आपकी

आत्मा को रहना आवश्यक था, वह अवधि तो कल समाप्त हो रही है। अब आपको उस लोक जाना है, जहाँ से आप आए हैं। फिर भी आप झंझट फैला रहे हैं और मरना नहीं चाहते। क्या यह आपकी मूर्खता नहीं है? राजा परीक्षित का ज्ञान जाग पड़ा और वे बंधन मुक्ति के लिए सहर्ष तैयार हो गए। संसार में आने के अपने वास्तविक उद्देश्य को पहचानें और उसको प्राप्त करें ऐसा कर लेने पर आपको मृत्यु का भय नहीं सताएगा।

मृत्यु से भय कैसा



ने प्रतिज्ञा की कि वह सुबह होते ही इस झोपड़ी को अवश्य खाली कर देगा। उसका काम तो बहुत बड़ा है, यहाँ तो वह संयोगवश भटकते हुए आया है, सिर्फ एक रात्रि ही काटनी है। बहेलिये ने राजा को ठहरने की अनुमति दे दी। बहेलिये ने सुबह होते ही बिना कोई झंझट किए झोपड़ी खाली कर देने की शर्त को फिर दोहरा दिया। राजा रात भर एक कोने में पड़ा सोता रहा।

सोने पर झोपड़ी की दुर्गन्ध उसके मस्तिष्क



होडल-हरियाणा। ब्रह्माकुमारों द्वारा 'डिजाइन योर डेस्टिनी' विषय के अंतर्गत एडवांस कॉलेज ऑफ फार्मसी, पलवल में कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में कॉलेज स्टाफ तथा स्टूडेंट्स के साथ ब्र.कु. विभार, ब्र.कु. शालू, होडल, ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. ज्योति तथा ब्र.कु. शोभा।



सरकाघाट-हि.प्र.। राज्य स्तरीय मेला 'सज्याओ पिपलू' में ब्रह्माकुमारों द्वारा आयोजित 'आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी' में कैबिनेट मंत्री महेन्द्र सिंह ठाकुर, सिंचाई एवं जनस्वास्थ्य राज्यमंत्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निर्मला। साथ है अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



दारागंज-प्रयागराज(उ.प्र.)। संगम तट पर माघ मेला 2020 में ब्रह्माकुमारों द्वारा आयोजित 'शाश्वत यौगिक खेतों द्वारा व्यसन मुक्त स्वर्णिम भारत को स्थापना' विषयक प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए कृषि राज्यमंत्री सूर्य प्रताप शाही।



भरतपुर-राज.। ब्रह्माबाबा के 51वें पुण्य स्मृति दिवस पर श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए नगर निगम के उपमेयर गिरीश चौधरी, नगर निगम के पूर्व मेयर शिव सिंह भोट, वैश्य फेडरेशन दिल्ली के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष अनुराग गर्ग, लोहागढ़ सेवा संस्थान की पूर्व अध्यक्ष मधु आर्य, ब्र.कु. कविता, सह प्रभारी, आगरा सबज्जोन, ब्र.कु. बबिता, एडवोकेट ब्र.कु. अमरसिंह तथा अन्य।



चरोदा-झिलाई(छ.ग.)। अंतर्राज्यीय क्रिकेट प्रतियोगिता में विजेताओं को पुरस्कृत करने के पश्चात् समूह चित्र में नगर निगम सभापति विजय जैन, पार्षद अपर्णा दास गुप्ता, ब्र.कु. शिवानी बहन, ब्र.कु. रवि बहन तथा अन्य गणमान्य लोग।



अररिया-बिहार। ब्रह्माबाबा के 51वें पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में रानीगंज विधायक परमानंद ऋषिदेव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला तथा ब्र.कु. गोता। साथ है एस.बी.आई. के लीड बैंक ऑफिसर रतन ठाकुर।



नवी मुंबई-वाशी। मकर संक्रान्ति के अवसर पर आयोजित 'महिला स्नेह मिलन(हल्दी कुमकुम) कार्यक्रम में फिल्म अभिनेत्री अनया देव के साथ स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शोला दीदी, नगरसेविका तथा अन्य।

हम जब भी परमात्मा से जुड़ते हैं तो देखते हैं कि शायद इससे कुछ लाभ हो जाए। कुछ दिनों तक जब लाभ दिखाई नहीं देता और बहुत सारी बातें जब बदलती नजर नहीं आती हैं तो हम सोचते हैं कि छोड़ो कहीं और चलते हैं, ऐसे ही हमारा आध्यात्मिक सफर हर जगह चलता रहता है। कहीं यहाँ, कहीं वहाँ।

एक दिन आपको बैठकर सोचना है कि जो व्यक्ति धर्म के मार्ग पर हैं, उन्हें दुनिया में धक्के खाने पड़ें, ऐसा हो नहीं सकता है। क्योंकि यहाँ परेशान या रोगी वही हो रहा है जिसके अन्दर धारणा नहीं है। अधर्म हर तरह से हमें तकलीफ देता ही है। बात एक दिन की तो है नहीं, हर दिन हर पल हमें सभी के साथ जुड़ना ही है। अब जुड़ने का मतलब कि आपसे सभी को सुख मिले। वो कब मिलेगा जब आप सच में सही रीति से आध्यात्मिक मार्ग पर चल रहे होंगे। जिसमें सबसे पहली धारणा है पवित्रता की। पवित्रता का अर्थ भी तो

मात्र एक समाधान

होगा ना! यहाँ पवित्रता का और मायना है, जिसमें सुख है, असीम शान्ति है, लेकिन उसे सभी महसूस कर नहीं सकते हैं।

यहाँ हमें यह देखना है कि अपवित्रता कहाँ से आती है। शायद देह से, देह चूँकि नश्वर है, जाने वाला है, तो उसे देखकर उससे उम्मीदें बढ़ जाती हैं। कहीं चली गई तो! वो तो जायेगा ही। तो खुशी का आधार ये कैसे हो सकता है! हमने सारा समय सभी को ठीक करने में ही तो लगाया है। ये ठीक हो जाए, बातें ठीक हो जाए, रिलेशन ठीक हो जाए, शायद इसीलिए हमने कुछ अच्छे स्थानों पर जाना शुरू किया। लेकिन हमें यह करना है कि हम ठीक हो जायें। हमें अपने आपको उन चीजों से न्यारा माना अलग करना है, जिससे हम जुड़े हैं। सबसे पहले तो शरीर से खुद को न्यारा करना है, क्यों? क्योंकि पवित्रता का पहला मतलब यही होता है कि आप दूसरे को या अपने को शरीर समझते हैं, शरीर समझना माना अपवित्रता। जैसे हम इससे न्यारे होना शुरू करते हैं तो दूसरे को भी हम न्यारा देखते हैं। सभी हमें जैसे ही महसूस करना शुरू करते

हैं। आप देखेंगे कि दृष्टि और वृत्ति हमारे प्रति जैसे ही बदल जायेगी। इसका नम्बरवन उदाहरण देवी-देवताओं का मन्दिर है। जब आप उन मन्दिरों में जाते हैं तो आपको अच्छा



लगता है ना! क्योंकि वो न्यारे हैं, वो अपने को देह नहीं समझते। इस दुनिया में कोई आपको इसीलिए तो अच्छा नहीं लगता क्योंकि वे अपने को देह व देह से सम्बन्धित पदों के साथ जोड़ कर रखते हैं। इसलिए हमें

उनसे बद्दू आती है। जब देखो अकड़े रहते हैं, तो अकड़ना माना अपवित्रता। यही अपवित्रता ही हमें किसी का प्यारा बनने नहीं देती है। प्यारा बनने के लिए हमें भी बार-बार देह से न्यारा बनने का अभ्यास करना है। यह अभ्यास हमें सभी के विरोध से बचायेगा, क्योंकि हमारी उम्मीद किसी से किसी प्रकार की है ही नहीं।

माना वो न्यारा नहीं बन रहा है। जब तक देह से न्यारे नहीं होंगे तब तक उलहने मिलते रहेंगे। यही उलहने ही तो हैं कि इतने



डॉ. क. अनुज, दिल्ली

सालों तक ज्ञान में चलने के बाद भी थोड़ा परिवर्तन नहीं आया। समस्या यही है। आज संस्था में समस्या नहीं है, समस्या है... ना पढ़ने वालों में। परिवर्तन खुद को करना है, लेकिन परिवर्तन वो दूसरे की बातों व व्यवहारों को करते हैं। दुनिया में एक उदाहरण है ना- वामन अर्थात् छोटा। सबसे छोटा कौन? आत्मा व परमात्मा। बिन्दु रूप है ना। तो परमात्मा (वामन) ने आकर माया बलि से भी तीन पैर में सब कुछ ले लिया, अर्थात् सम्पूर्ण समर्पण कराया। आप सभी भी सब कुछ समर्पण करना चाहते हैं तो जो भी माया का बल है, उसे त्यागना है। यहाँ का पैसा, पद, सब माया के बल हैं। जिसे जो भी जड़ से त्यागेगा वो सभी का प्यारा ऐसे ही बन जायेगा। तो ऐसे खुद को परिवर्तन करना, और इस पथ पर चलने के बाद ही होगा सभी समस्याओं का समाधान।

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न : मैं बचपन से ही आश्रम जाती हूँ। बाबा से प्यार भी मेरा बहुत है। और लाइफ में मैंने दुःख-सुख भी बहुत देखे हैं। मेरा एक प्रश्न है कि बाबा ने जब ये ड्रामा लिखा था तो फिर इसका एंड इतना बुरा क्यों लिखा? वे राइटर हैं, वे एक सुन्दर ड्रामा भी तो लिख सकते थे।

उत्तर : भगवान ने ड्रामा की स्क्रिप्ट लिखी ही नहीं। हर आत्मा का अपना-अपना अपनी योग्यताओं के अनुसार पार्ट है। परमात्मा तो आकर कलियुग को सतयुग में बदलते हैं। आत्माओं को पतित से पावन बनाते हैं। दुःखी से सुखी करते हैं। ये जो ड्रामा का एंड खराब है, ये मनुष्यों ने लिखा है। ये भगवान ने नहीं लिखा। और कई ये भी कहते हैं कि परमात्मा ने हरेक मनुष्य आत्माओं का भाग्य लिखा है, लेकिन मैं बता देता हूँ कि परमात्मा भाग्य लिखते नहीं हैं लेकिन श्रेष्ठ भाग्य कैसे बनाएँ उसकी विधि जरूर बताते हैं।

प्रश्न : मैं मैक्स लाइफ इश्योरेन्स में एक एडवाइजर हूँ और मेरी प्रॉब्लम ये है कि मैं जितने भी कस्टमर से बात करती हूँ तो वे सब पहले तो पॉलिसी करने को तैयार हो जाते हैं और बाद में मना कर देते हैं। समझ में नहीं आता कि ये ऐसा क्यों होता है? मैं क्या अभ्यास करूँ कि जिन कस्टमर को मैं बनाऊँ वो मान जायें और साथ ही इस पॉलिसी को लेके भी जायें।

उत्तर : जैसा कि हमने ऊपर बताया कि भाग्य लिखने की कलम हमारे हाथ में होती है तो हो सकता है आपसे ऐसा कोई कर्म हुआ हो जिससे आपका ये भाग्य लिखा गया। जिसकी वजह से आपको अभी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। अब आपको अपना भाग्य चेंज करना है। सवरे उठते ही आपको क्या करना है... थोड़ा जल्दी उठें और जैसे ही आपकी आँख खुले, चिन्ताओं के संकल्प नहीं करें। बहुत पॉजिटिव संकल्प करेंगे। सवरे उठते ही आप संकल्प करें... मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। भगवान की संतान हूँ। मैं बहुत भाग्यवान हूँ। मेरे पास श्रेष्ठ बुद्धि है। मेरे पास जो भी लोग आयेंगे, मेरी पॉलिसी से कनविन्स हो जायेंगे। बहुत कॉन्फिडेंटली ये संकल्प 3 बार तो अवश्य कर लें। और फिर जब लोग आपके पास आएँ तो आप अभ्यास करें कि मैं मास्टर ऑलमाइटी हूँ और ये आत्मा है। फिर आपसे बहुत पॉवरफुल वायब्रेशन्स उनके पास जायेंगे। ये वायब्रेशन्स उनको कनविन्स कर देंगे। ये रोज ही आपको करना है, जब तक ये आपको लगने न लगे कि सबकुछ अच्छा हो गया है। इस अभ्यास में सिर्फ

2 से 3 मिनट लगते हैं। जैसे तो इतनी सुन्दर बात है कि इसे आप रोज ही करें तो बहुत अच्छा है ताकि आप चार्ज भी हो जाएँ, फ्रेश भी रहें और कॉन्फिडेंट भी रहें।

प्रश्न : मेरा नाम विजय है और मैं 30 साल का हूँ। मुझे दवा लिए बिना नींद नहीं आती है। ये प्रॉब्लम मुझे 2 सालों से है। मैं मुरली सुनता हूँ और राजयोग का अभ्यास भी करता हूँ। लेकिन कोई इम्प्रूवमेंट नहीं आ रही है। कृपया बतायें कि मैं क्या करूँ?

उत्तर : दो चार चीजें आपको कर लेनी चाहिए। जैसे कि हम चर्चा करते हैं कि ये समस्या संसार में थोड़ी बढ़ती जा रही है। और जो लोग ज़्यादा सोचते हैं तो उनका ब्रेन ज़्यादा एक्टिव रहता



है। तो कभी-कभी वो सोते समय शांत नहीं हो पाते। ऐसे लोगों को ये समस्या बढ़ने लगती है। एक तो आपको अपने नेचर को बहुत कूल और सॉफ्ट कर लेना चाहिए। सारा दिन जो व्यक्ति टेंशन में रहते हैं वो हर बात को बहुत डीपली प्रिन्ट कर लेते हैं अपने अंतरमन पर। और फिर वो जागृत हो जाती हैं जब सोने का समय होता है। इसीलिए बहुत लाइटली, मुस्कराते हुए अपनी जिन्दगी जीनी चाहिए, कर्म करना चाहिए। बोझ के साथ नहीं, हर बात को टेंशन बनाते हुए नहीं, लाइट लेते हुए। कई मनुष्यों की नेचर होती है जहाँ वो जाते हैं, सारे वातावरण में टेंशन हो जाती है। जहाँ वो जाते हैं वहाँ सब एकदम टाइट हो जाता है। और कई लोग ऐसे होते हैं जहाँ वो जाते हैं उदास चेहरों पर भी मुस्कान उभर जायेगी। तो आपको अपने जीवन को बहुत लाइट, बहुत मुस्कराता हुआ, बहुत हल्का, बहुत खुशनुमा बनाना होगा। पहले ऐसी आदत बनानी होगी। राजयोग को इस ओर फोकस करेंगे, क्योंकि राजयोग से हमें शक्ति मिलती है। जिधर हम उसको फोकस कर देंगे वो चीजें डेवलप होने लगेंगी। आपको अपने ब्रेन को रोज 10 मिनट

एनर्जी अवश्य देनी है। जो हम सभी को बताते हैं, दोनों हाथ मलते हुए बोलें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। ये वायब्रेशन हाथों से निकलने लगेंगे तो दोनों हाथ लेफ्ट-राइट सिर पर रखेंगे। और आँखें बंद कर लेंगे एक मिनट। फील करें कि ये गुड वायब्रेशन मेरे ब्रेन को जा रहे हैं। उसे रिलैक्स कर रहे हैं। हो सके तो इसे सोने से पहले ही कर लें। रात को जब सोना है तो 10 बजे कर लें या 10:30 बजे कर लें। आपका ब्रेन बहुत रिलैक्स होगा। और तीसरी चीज, सोने से पहले 108 बार आपको लिखना है कि मैं एक महान आत्मा हूँ। और चौथी चीज बहुत इम्पोर्टेंट है, उन सब आत्माओं से क्षमा याचना करनी है जिनको पूर्व जन्मों में कष्ट दिया है। बात करें उनसे। मैंने अज्ञान वश, क्रोध वश आप सबको कष्ट दिया, अब मैं श्रेष्ठ मार्ग पर आ गया हूँ। मैंने रियलाइज़ कर लिया है कि मैंने गलती की, मैं आपसे क्षमा याचना करता हूँ। मुझे क्षमा दान दें। मुझे क्षमा करके आप सुखी हो जाओ। आपके और उनके बीच में जो नेगेटिव एनर्जी का फ्लो चल रहा है ये कट जायेगा और आप रिलैक्स हो जायेंगे। फिर आपको नींद आने लगेगी। नींद की गोली लेने से तो ब्रेन डल होने लगता है और डे बाय डे जब मनुष्य सोके उठता है तो वो फ्रेश नहीं होता, उसको थकावट महसूस होती है। इसीलिए गोली खाके सोना, इसको तो विदाई ही दे देंगे। और ये अभ्यास करें। जैसे कि बहुत सी आत्माओं का अनुभव है 21 दिन में आपकी गोलियाँ छूट जायेंगी और फ्रेश अनुभव करेंगे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें आपका अपना 'पीस ऑफ माइंड चैनल'

Peace of Mind
CABLE Network
Digital Cable
hathway SITI DEN DGCABLE
GTPL FASTWAY UCN JioTV
TATA Sky 1065 airtel digital TV 678
VIDEOCON d2i 497 dishtv 1087

होली मनायेंगे या हुल्लड़बाजी



होली का त्योहार भारत के मुख्य त्योहारों में से है। परन्तु आज इस त्योहार का रूप अपने आदिम रूप से बिल्कुल ही बदला हुआ है। वास्तव में तो यह एक महत्वपूर्ण आध्यात्मिक त्योहार था, परन्तु आज इसे मनाते समय ज्ञान-ध्यान को एक तरफ रखकर हुल्लड़बाजी को ही प्रधानता दी जाती है, जिसे देखकर बहुत-से शिष्ट लोगों के मन में इस त्योहार के प्रति घृणा पैदा हो गई है। अतः आवश्यकता है कि हम होली के आध्यात्मिक रहस्यों को जानें, क्योंकि इनको जानने से मनुष्य को जीवन-मार्ग की दिशा मिल सकती है।

भुना हुआ बीज आगे उत्पत्ति नहीं कर सकता, वैसे ही ज्ञान-युक्त और योग युक्त अवस्था में किया गया कर्म भी



- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

अकर्म हो जाता है अर्थात् वह इस लोक में विकारी मनुष्यों के संग में फल नहीं देता। अतः 'होलिका' शब्द भी हमें इस बात की स्मृति दिलाता है कि परमपिता ने पुरानी सृष्टि के अन्त में मनुष्यों को ज्ञान-योग रूपी अग्नि द्वारा कर्म रूपी बीज को भूने की जो सम्मति दी थी, हम उस पर आचरण करें। चन्द्र लकड़ियों और उपलों को इकट्ठा करके जलाने को ही हम होली न मान लें बल्कि योगाग्नि में अपने पुराने एवं खराब संस्कारों को दग्ध करें और आगे के लिए कर्मों को ज्ञान-युक्त होकर करें।

होली पर रंग

होली अवसर पर एक-दूसरे पर रंग डालने की प्रथा भी इसी भाव को व्यक्त करती है। जैसे ज्ञान के अन्य अनेक नाम 'अंजन, अमृत, अग्नि' इत्यादि हैं, वैसे ही ज्ञान को 'रंग' भी कहा गया है। ज्ञानी मनुष्य अपने संग से दूसरों पर भी ज्ञान का रंग चढ़ाता है, उनकी आत्मा रूपी चोली को भी परमात्मा की लाली में लाल करता है। जब तक मनुष्य स्वयं भी ज्ञान में न रंगा जाये और दूसरों पर भी ज्ञान वर्षा न करे, तब तक वह आनन्दित तथा प्रफुल्लित नहीं हो सकता और ना ही तब तक उसका परमात्मा से मंगल-मिलन हो सकता। अतः आज एक-दूसरे पर रंग डालने तथा छोटे-बड़े, परिचित-अपरिचित सभी से प्रेभभाव से मिलने की जो रीति है, इसका शुरु में यही रूप था कि परमपिता परमात्मा शिव से ज्ञान प्राप्त करके मनुष्यों ने ज्ञान-पिचकारी से एक-दूसरे की आत्मा रूपी चोली को रंगा था और एक-दूसरे के प्रति मन-मुटाव तथा मलीन भाव त्याग कर मंगलकारी परमात्मा शिव से मंगल-मिलन मनाया था। ज्ञान के बिना मनुष्य भला मंगल-मिलन मना ही कैसे सकता है? अज्ञानी और मायावी मनुष्य तो अपने काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि राक्षसी स्वभावों से दूसरों का अमंगल करता है, उनके अधोपतन का निमित्त कारण बनता है; वह मंगल मिलन तो तभी मना सकता है जब ज्ञान-अवीर में आत्मा को रंगे और पुराने विचारों, आचारों और समाचारों को तथा मनोविकारों को योग की अग्नि का ईंधन बना दे।

के विकार, विकर्म, दुःख और क्लेश भला कैसे नाश हो सकते हैं?

स्पष्ट है कि लकड़ियाँ तथा गोबर जलाना ही होलिका दहन नहीं है। लकड़ियाँ और गोबर को तो आज भी भारत के देहातों में रोज जलाया जाता है, परन्तु यहाँ दुःख, दरिद्रता तथा अपवित्रता का प्रज्वलन तो हुआ नहीं है बल्कि दिनोंदिन इनमें वृद्धि ही हो रही है। अतः विचार करने पर आप मानेंगे कि योगाग्नि प्रज्वलित करने से ही हमारी पुरानी कटु स्मृतियाँ मिट सकती हैं, हमारे दुःख दूर हो सकते हैं और आने वाले नये वर्ष में हमारे जीवन में आनन्द और उल्लास आ सकता है। इसलिए, होलिका के दिन गोबर और घास-फूस को अग्नि की ज्वाला में जलाना वास्तव में मन की ऊबड़-खाबड़ अथवा दूषित वृत्तियों को योगाग्नि द्वारा भस्मसात करने की प्रेरणा देता है। इसी कारण इस त्योहार को कई लोग 'राक्षस विनाशक त्योहार' भी मानते हैं क्योंकि यह माया रूपी राक्षसी को ज्ञान रूपी हो-हल्ले से भगाने का त्योहार है।

'होलिका' शब्द का अर्थ

कई लोगों का कहना है कि 'होलिका' शब्द का अर्थ है - 'भुना हुआ अन्न'। होलिका के अवसर पर लोग अग्नि में अन्न डालते हैं, गेहूँ और जौ की बालों को भूनेते हैं। योगियों की बोल-चाल में ज्ञान अथवा योग को अग्नि से उपमा दी जाती है क्योंकि, जैसे

होली का आध्यात्मिक रहस्य

होली का त्योहार शिवरात्रि के बाद, फाल्गुन पूर्णिमा के दिन आता है और लोग इसे प्रायः चार प्रकार से मनाते हैं। (1) वे एक-दूसरे पर रंग डालते हैं (2) अन्तिम दिन होलिका जलाते हैं (3) मंगल-मिलन मनाते हैं और (4) कई लोग झूले में श्री कृष्ण (श्री नारायण) की झाँकी भी सजाते हैं। होली को मनाने की तिथि और उपर्युक्त चार रीतियों पर ध्यान देने से होली के वास्तविक रहस्यों को सहज ही समझा जा सकता है। भारत में, देसी वर्ष फाल्गुन की पूर्णमासी को समाप्त होता है। इसलिए फाल्गुन की पूर्णमासी की रात्रि को होलिका जलाने का अर्थ पिछले वर्ष की कटु और तीखी स्मृतियों को जलाना, अपने दुःखों को भूलना और हँसते-खेलते नये वर्ष का आह्वान करना है। अतः उत्तर प्रदेश में कई लोग होलिका दहन को 'संवत जलाना' भी कहते हैं। इसके अतिरिक्त, पुराने वर्ष के अन्त में इस त्योहार का मनाया जाना वृहद् दृष्टि में इस रहस्य का भी परिचय देता है कि यह त्योहार पहले-पहल कल्प अथवा कलियुग के अन्त में मनाया गया था, जिसके बाद सतयुग के सुख-शान्ति के दिन शुरू हुए थे। कलियुग के अन्त में होलिका जलाने से मनुष्य का दुःख, दरिद्रता और वासना तथा व्यथा सब दूर हो गये थे। परन्तु प्रश्न उठता है कि होलिका जलाने से मनुष्य



वारा सिवनी-वालाघाट(म.प्र.)। ब्रह्माबाबा के 51वें पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में खनिज संसाधन राज्यमंत्री प्रदीप जायसवाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्वशी। साथ हैं नगरपालिका अध्यक्ष विवेक पटेल, समाजसेवी हितेपी बहन तथा अन्य।



हरिद्वार-उत्तराखण्ड। 'विश्व शांति दिवस' पर आयोजित कार्यक्रम में कृष्ण आनंद चेतन आश्रम के अध्यक्ष महामण्डलेश्वर स्वामी श्री आनंद चेतन जी महाराज तथा गरीब दासी आश्रम के अध्यक्ष महंत आचार्य श्री रवि देव शास्त्री जी महाराज को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् उनके साथ ब्र.कु. मीना दीदी।



जबलपुर-विजयनगर। 'नई सोच नया विश्वास' विषय पर आयोजित परिचर्चा में अपने विचार व्यक्त करते हुए जगद्गुरु राघव देवाचार्य जी। साथ हैं मेडिकल यूनिवर्सिटी के कुलपति डॉक्टर आर.एस. शर्मा, गुड्स एवं सर्विस टैक्स विभाग के चीफ कमिश्नर प्रमोद कुमार अग्रवाल, ब्रह्माकुमारी महिला प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. डॉ. सविता, ब्र.कु. विमला व अन्य।



मुम्बई-मीरा रोड। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान ठाणे जिले के सांसद राजन विचारे को सम्मानित करने के पश्चात् वे अपने उद्गार रखते हुए। साथ हैं ब्र.कु. रंजन बहन तथा अन्य गणमान्य लोग।



रामपुर-मनिहारान। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान एस.डी.ओ. संजय कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. संतोष बहन।



दिल्ली-मजलिस पार्क। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. राजकुमारी दीदी तथा ब्र.कु. शारदा दीदी को शाल पहनाकर सम्मानित करते हुए सद्भावना सभा के चेयरमैन भूपेन्द्र जैन, निवेश गुप्ता तथा विनोद अग्रवाल।



नरवाना-हरियाणा। 'शाश्वत योगिक खेत' विषय पर आयोजित 'किसान प्रशिक्षण शिविर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पंजाब नेशनल बैंक फॉर्मर ट्रेनिंग सेंटर की डायरेक्टर श्रीमति किरण कुमारी, लुवास यूनिवर्सिटी, हिसार के पूर्व विस्तार शिक्षा निदेशक राजेन्द्र श्योकन्द, कृषि अधिकारी कुलदीप शर्मा, ब्रह्माकुमारी कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग, पंजाब ज़ोन के कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. विजय, ब्र.कु. ज्ञानसिंह तथा स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा।



चिकमगलूर-कर्नाटक। ब्रह्मा बाबा के 51वें स्मृति दिवस पर ब्रह्माकुमारी द्वारा जिला जेल में आयोजित 'राजयोगा फॉर लाइफ ट्रांसफॉर्मेशन' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भाग्या, श्रीमति जसता अनिल कुमार, प्रेसीडेंट, हेल्थ एंड एजुकेशन स्थायी समिति, जिला पंचायत सदस्य, जगारा रोजन, बी.के. नागराज, असिस्टेंट कमिश्नर, डॉ. गोता, आयुर्वेद डॉक्टर व डिस्ट्रिक्ट आयुष ऑफिसर, राजेश जो, जेल सुपरिन्टेंडेंट व अन्य।

बसंतोत्सव पर आध्यात्मिक प्रदर्शनी का आयोजन

हाथरस-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के हरपाल नगर कॉलोनी इगलास स्थित इन्द्रप्रस्थ सेवाकेन्द्र की ब्र.कु. हेमलता के निर्देशन में बसंतोत्सव मेले में 'शिवदर्शन आध्यात्मिक प्रदर्शनी एवं व्यसनमुक्ति शिविर' का आयोजन किया गया। जिसका शुभारम्भ हाथरस आनन्दपुरी सेवाकेन्द्र की ब्र.कु. शान्ता, उपजिलाधिकारी अंजनी कुमार झा तथा ब्र.कु. हेमलता द्वारा किया गया। इस अवसर पर प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए ब्र.कु. शान्ता ने परमपिता परमात्मा शिव द्वारा प्रजापिता ब्रह्मा के माध्यम से सिखाये जा रहे राजयोग की जानकारी से अतिथियों को अवगत कराया तथा 'मेरा भारत व्यसन मुक्त भारत अभियान' के अन्तर्गत चलाये जा रहे नशामुक्ति आन्दोलन की जानकारी भी दी। शिविर में मेडिकल विंग द्वारा लगाई गई चित्र प्रदर्शनी की व्याख्या करते हुए ब्र.कु. शान्ता ने बताया कि तम्बाकू, शराब आदि नशे से कैंसर, उच्च धीमे जहर की तरह होता है जिसे खाते हुए व्यक्ति



उपजिलाधिकारी अंजनी कुमार झा को आध्यात्मिक प्रदर्शनी का अवलोकन कराते हुए ब्र.कु. शान्ता तथा ब्र.कु. हेमलता। साथ हैं अन्य अधिकारी गण।

धीरे-धीरे मृत्यु की ओर अग्रसर होता जाता है। तम्बाकू में 40 प्रकार के हानिकारक रसायन जिसमें निकोटीन, सल्फर डाईऑक्साइड, ऐसीटोन आदि जहर के रूप में प्रमुख होते हैं। इसे चबाने से मुख, गला, फेफड़े के कैंसर होने की सम्भावना होती है। शराब से लीवर और किडनी खराब हो जाती है जिससे हैपीटाइटिस बी. तथा लीवर कैंसर हो सकता है। ब्र.कु. हेमलता

ने कहा कि परमात्मा शिव निराकार ज्योति स्वरूप हैं जिनकी यादगार 12 ज्योतिर्लिंगम के रूप में भारत के चारो दिशाओं सहित संसार के विभिन्न देशों में भी है। परमात्मा शिव प्रजापिता ब्रह्मा द्वारा वर्तमान के कलिकाल के अन्त और दैवयुग सतयुग की आदि के इस कल्याणकारी पुरुषोत्तम संगमयुग पर फिर से दैवी दुनिया की स्थापना का कर्तव्य करा रहे हैं।



फरीदाबाद-हरियाणा। माननीय मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रीति तथा सतीश भाटिया।

उमंग उत्साह का पर्व है बसंत पंचमी

राजगढ़-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के शिव वरदान भवन में बसंत उत्सव पर माँ सरस्वती एवं राधे कृष्ण की झाँकी का उद्घाटन आध्यात्मिक विभाग के रघुनंदन शर्मा एवं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु ने किया। ब्र.कु. मधु ने बसंत उत्सव का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए कहा कि वर्तमान समय परमात्म अवतरण का समय है। इस समय परमात्मा स्वयं अवतरित होकर ज्ञान देते हैं। इस ज्ञान से ही नवयुग की स्थापना होती है और इसी ज्ञान को जीवन में धारण करने के इस समय को माँ सरस्वती के प्राकट्य दिवस के रूप में मनाया जाता है। इसी ज्ञान की धारणा से सुनहरी दुनिया में जा सकेंगे। इस अवसर पर रघुनंदन शर्मा ने बसंत उत्सव की सभी को शुभकामनायें दीं। कुमारी शालू ने माँ सरस्वती वंदना का मनमोहक नृत्य प्रस्तुत किया।



नशे से मुक्त रहने का लिया सामूहिक संकल्प



चाहिए। कार्यक्रम में लोकायुक्त की 3 टी.आई. अनूप सिंह ठाकुर, प्रमोद सिंह, प्रवीण सिंह हमरावी, रेडक्रॉस के वाइस चेयरमैन हाजी कलीम साहब, रेडक्रॉस के सेक्रेट्री सेवानिवृत्त एडिशनल डायरेक्टर डॉ. विनोद श्रीवास्तव, वरिष्ठ समाजसेवी वी.पी. सिंह, युवा समाजसेवी

रीवा-मऊगंज(म.प्र.)। मद्य निषेध दिवस, महात्मा गांधी के पुण्य स्मृति दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'नशामुक्ति कार्यशाला' का आयोजन किया गया। क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. निर्मला दीदी ने इस अवसर पर सम्बोधित करते हुए कहा कि हम सभी को नशे जैसी खतरनाक लत से हमेशा दूर रहना चाहिए और सभी को इसके प्रति जागरूक करना चाहिए। ये हम सभी ईश्वरीय संतानों का कर्तव्य है जिसका हमें अवश्य पालन करना

अविराज चौथवानी, डॉ. आरती तिवारी, शायर सिद्धार्थ श्रीवास्तव, कवि रामसुंदर द्विवेदी, इंजीनियर के.सी. जैन, वरिष्ठ समाजसेवी मोलाना गुल मोहम्मद साहब, रंगकर्मी सुभाष चंद्र गुप्ता आदि गणमान्य लोग उपस्थित रहे। इस अवसर पर सभी को नशे से दूर रहने की प्रतिज्ञा कराई गई तथा अजय कुमार ने नशे से मुक्त रहकर श्रेष्ठ जीवन जीने की प्रतिज्ञा की जिसका रेडक्रॉस की ओर से भी सम्मान किया गया।

विद्यार्थी टाइम-टेबल का दृढ़ता से पालन कर, हों तनाव से मुक्त



समूह चित्र में प्रिन्सीपल, टीचर्स तथा विद्यार्थियों के साथ ब्र.कु. प्रहलाद।

ग्वालियर-म.प्र.। दून पब्लिक स्कूल ग्वालियर में परीक्षा पूर्व 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' पर विद्यार्थियों के लिए आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारी संस्थान से मोटिवेशनल एक्सपर्ट ब्र.कु. प्रहलाद ने बताया कि परीक्षा के समय पर तनाव होना स्वाभाविक है, लेकिन इससे बच्चों को घबराना नहीं चाहिए अपितु अपनी तैयारी के प्रति कॉन्फिडेंट रहना चाहिए। कई बार ऐसा भी होता है जैसे एग्जाम की अच्छी रीति तैयारी नहीं होती, कुछ विषय कठिन लग रहे हैं, तो

यह हमारे तनाव का कारण बन जाते हैं। उन्होंने बताया कि ऐसे समय पर तनाव से मुक्त रहने के लिए एग्जाम की तैयारी लगन, निष्ठा और दृढ़ता के साथ करनी चाहिए। उसके लिए सर्वप्रथम आवश्यक है 'टाइम मैनेजमेंट'। प्रत्येक विद्यार्थी को अपना टाइम-टेबल बनाकर उसका ईमानदारी के साथ पालन करना चाहिए। अपने कठिन विषय के लिए ज्यादा टाइम सुनिश्चित करना चाहिए और तैयार विषय का समय से रिवीजन जरूर करना चाहिए

ताकि आपका उस सब्जेक्ट के प्रति कॉन्फिडेंस और बढ़ जाए। हमेशा सकारात्मक रहना चाहिए कि निश्चित ही आप अपने तय लक्ष्य को प्राप्त करेंगे। साथ ही अपने शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक है कि बैलेंस-डाइट लें, भरपूर नींद लें, जल्दी सोयें और जल्दी जागें, व्यायाम या किसी भी आउटडोर गेम को अपनी दिनचर्या में जरूर शामिल करें एवं दिन की शुरुआत में थोड़ा समय मेडिटेशन के लिए अवश्य सुनिश्चित करें और समय प्रति समय अपने माता-पिता एवं शिक्षक की सलाह लेते रहें। इसके साथ ही उन्होंने स्टूडेंट्स की एग्जाम से सम्बन्धित समस्याओं एवं जिज्ञासाओं का भी समाधान किया। उन्होंने सभी को 'मैं कौन हूँ' एवं मेरे अंदर छुपी प्रतिभा, गुण और शक्तियों से सभी को परिचित कराया, साथ ही कार्यक्रम के अंत में सभी को राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति करायी।



औरंगाबाद-महा.। 'टेशन फ्री' विषय पर कार्यक्रम का अतिथियों के साथ दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. उषा दीदी, माउण्ट आबू, ब्र.कु. शोभा तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें। सभा में उपस्थित हैं शहर के गणमान्य एवं प्रतिष्ठित लोग।